

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Plavecká výuka nedostatečně pohybově disponovaných jedinců

Vedoucí práce

PaedDr. Irena Čechovská, CSc.

Zpracovala

Iva Buriánová

Praha duben 2008

Abstrakt

Název:

Plavecká výuka nedostatečně pohybově disponovaných jedinců

Název v angličtině:

Swimming education of handicaped people

Cíle práce:

Cílem práce je navrhnout a ověřit koncepci integrace jedinců, kteří jsou nedostatečně pohybově disponovaní, trpící specifickou vývojovou poruchou učení (SPU), poruchou pozornosti a chování (ADHD) nebo vývojovou poruchou koordinace mladšího školního věku, do běžné základní plavecké výuky.

Metoda:

Charakter práce mi dovoluje použít analýzu odborné literatury, metodu testování, metodu pozorování, metodu rozhovoru. Syntézu praktických a teoretických poznatků, získaných během práce s dětmi.

Výsledky:

Ukazují možné způsoby integrace dětí s diagnostikovanou specifickou vývojovou poruchou učení (SPU), poruchou pozornosti a chování (ADHD) nebo vývojovou poruchou koordinace mladšího školního věku, do běžné základní plavecké výuky a registrují postupy osvojování si základních plaveckých dovedností.

Klíčová slova:

pohybové dovednosti, pohybové schopnosti, pohybová indispozice, integrace, specifické poruchy učení (SPU), porucha pozornosti a chování (ADHD), vývojová porucha koordinace, didaktika plavání, základní plavecké dovednosti, plavecká lokomoce.

Abstract

The Title:

Plavecká výuka nedostatečně pohybově disponovaných jedinců

The English Title:

Swimming education of handicaped people

The Objectives:

The objective is to propose and verify the conception of integration for people, who are insufficiently motoric disposed, suffer from specific development disturbance of learning, suffer from ADHD (Attention Deficit Hyperaktivita Disorder) syndrome or coordination disturbance of younger school age, for ordinary basic swimming education.

The Method:

The nature of my work allows me to use an analysis of technical literature, method of testing, method of observance, method of interview, synthesis of practical and also theoretical knowledge, which I have gained during my working experience with children.

The Results:

The results show the possible ways how to integrate children with the diagnose of the specific development disturbance of learning, with ADHD (Attention Deficit Hyperaktivita Disorder) syndrome or with the children who suffer from the development disturbance of coordination in younger school age into the ordinary basic education. Also the results record the adopt methods of basic swimming skills.

Key words:

Movement skills, movement abilities, movement indisposition, integration, specific disturbance of learning, ADHD (Attention Deficit Hyperaktivita Disorder) syndrome, development disturbance of coordination, didactics of swimming, basic swimming skills, swimming locomotion.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla veškeré literární prameny, které byly během této práce použity.

V Praze dne 6. 4. 2008

Iva Buriánová

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PaedDr. Ireně Čechovské, CSc. za odborné vedení a podporu při tvorbě diplomové práce a za mnoho podnětných informací týkajících se zvolené problematiky.

Svoluji k zapůjčení této diplomové práce k účelům studijním. Prosím, aby byla uvedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení	Číslo OP	Datum vypůjčení	Poznámky

Obsah

1. ÚVOD.....	8
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	9
2.1. PLAVÁNÍ.....	9
2.1.1. PLAVECKÁ VÝUKA JAKO PEDAGOGICKÝ PROCES	11
2.1.2. MOTORICKÉ UČENÍ SOUČÁSTÍ PLAVECKÉ VÝUKY	12
2.1.3. ADAPTACE NA VODNÍ PROSTŘEDÍ	13
2.1.4. DIDAKTIKA ZÁKLADNÍCH PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ.....	14
2.1.5. PEDAGOGICKÉ ZÁSADY	15
2.1.6. DIDAKTICKÉ POSTUPY	16
2.1.7. DIDAKTICKÉ KROKY PŘI NÁCVIKU PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ	17
2.2. SPECIFICKÉ VÝVOJOVÉ PORUCHY UČENÍ.....	20
2.2.1. CHARAKTERISTIKY SPECIFICKÝCH VÝVOJOVÝCH PORUCH UČENÍ.....	20
2.2.2. DYSPRAXIE A VÝVOJOVÁ PORUCHA KOORDINACE	22
2.3. PORUCHA POZORNOSTI A CHOVÁNÍ ADHD	25
2.3.1. CHARAKTERISTIKY ADHD	25
2.3.2. DIAGNOSTIKA ADHD	26
2.3.3. CHARAKTERISTICKÉ PROJEVY DĚTÍ S PORUCHOU POZORNOSTI, HYPERAKTIVITOU, IMPULZIVITOU	26
2.3.4. PŘÍČINY	27
2.3.5. PODPORA A POMOC	28
3. CÍLE, ÚKOLY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	32
4. METODICKÁ ČÁST	35
4.1. CHARAKTERISTIKA PODMÍNEK PLAVECKÉ VÝUKY U NEDOSTATEČNĚ POHYBOVĚ DISPONOVANÝCH JEDINCŮ.....	35
4.2. CHARAKTERISTIKA VYŠETŘOVANÝCH DĚTÍ.....	38
4.3. CHARAKTERISTIKA TESTŮ	41
5. VÝSLEDKOVÁ ČÁST	44
5.1. ÚVODNÍ TESTY	44
5.2. PRŮBĚŽNÉ HODNOCENÍ.....	47
5.3. ZÁVĚREČNÉ HODNOCENÍ	51
6. DISKUSE.....	54
7. ZÁVĚR	57
8. POUŽITÁ LITERATURA	58
9. PŘÍLOHOVÁ ČÁST	61

1. Úvod

Tak jako existují velice talentovaní a výkonní jedinci, o které je stále velký zájem ve světě sportu, existují i tací, kteří nejsou tak talentováni a společnost zaměřena na výkonnost o ně nejeví zájem. Hovoříme o jedincích s nižší úrovní pohybových schopností a dovedností. O jedincích, kteří jsou nedostatečně pohybově disponovaní, trpící specifickou vývojovou poruchou učení (SPU), poruchou pozornosti a chování (ADHD) nebo vývojovou poruchou koordinace.

Tato diplomová práce je věnována problematice pohybově nedostatečně disponovaných jedinců a jejich integraci do běžné základní plavecké výuky.

Problematikou pohybově nedostatečně disponovaných dětí se v poslední době zabývá z různých pozic více autorů. Jejich publikace přinesly řadu nových poznatků a přispěly tak k hlubšímu poznání této problematiky. Práce zabývající se integrací dětí nedostatečně pohybově disponovaných do základní plavecké výuky absentují.

Každé dítě pociťuje potřebu pohybu od svého narození. Pohyb je důležitou součástí jeho dětského života. Pravidelný pohyb je součástí jeho životního projevu. Pokud je dítěti z jakéhokoli důvodu bráněno v dostatečném pohybu, je tím ovlivněn nejen tělesný vývoj, ale také psychický.

U dětí nedostatečně pohybově disponovaných je pohybová aktivita ještě důležitější než u ostatních. Tyto děti se hůře zapojují mezi ostatní spolužáky. Děti trpící specifickou vývojovou poruchou učení a vývojovou poruchou koordinace mohou mít poruchy jemné a hrubé motoriky, poruchy zrakového a sluchového vnímání, zhoršené vědomí vlastního těla a zhoršenou rovnováhu. Nedokážou udržet krok se svými vrstevníky. Děti s poruchou pozornosti a chování ADHD mají největší a nejčastější obtíže s udržením pozornosti. Jsou impulzivní s malým sebeovládáním. Skáčou do řeči ostatním nebo je ruší, často nadměrně mluví; dostávají se do fyzicky nebezpečných činností, mají problémy s činnostmi, které vyžadují klid a ticho. Vrstevníci je mezi sebe nepřijmou, protože ohrožují ostatní děti svými nedomyšlenými činy a neukázněností. V obou případech se děti cítí rozzlobené a současně frustrované.

Věnovaná pozornost těmto dětem a integrace do základní plavecké výuky by mohla přispět k hlubšímu poznání této problematiky.

2. Teoretická východiska

2.1. Plavání

Každá pohybová aktivita je důležitým prostředkem k zachování zdraví a působí jako prevence předčasného stárnutí. Plavání je specifickým typem pohybové činnosti, který se může významně podílet na udržení nebo rozvoji tělesné zdatnosti, kompenzaci nepříznivých vlivů vnějšího prostředí, duševní hygieně. Je významné převážně tím, že se uskutečňuje ve velice specifickém prostředí. Nejdůležitější roli zde hraje gravitační a vztlková síla. Tyto dvě síly proti sobě vzájemně působí a jejich vztah má velký vliv na rovnováhu. Plavání se hodí pro všechny věkové kategorie (Oudová, 2003; Svozil, 1992).

Plavání s využitím Bělkové (1994) a Hocha (1983) můžeme rozdělit na oblast užitého a oblast sportovního plavání :

V oblasti užitého plavání můžeme odlišit programy plavání:

- rekreačního
- kondičního
- zdravotního
- rehabilitačního
- záchranného

Do oblasti sportovního plavání řadíme:

- plavecké sporty: sportovní plavání, dálkové plavání, zimní plavání, plavání masters, synchronizované plavání, vodní pólo
- víceboje s plaveckou částí
- plavání s ploutvemi
- další pohybového aktivity, které se nově objevují např. expediční plavání, podvodní rugby a další.

Plavání je předpokladem jiných aktivit ve vodě, především vodních sportů: surfing, jachting, vodní lyžování, vodní slalom, kanoistika, veslování a dalších.

Specifické vodní prostředí napomáhá rozvíjet schopnost střídát svalové napětí s uvolněním. Plavání všestranně a rovnoměrně zatěžuje veškeré svalové skupiny. Zapojuje do činnosti svaly, které jsou v běžném životě zanedbávány (Hoch, 1980).

Účinky hydrostatického vztlaku odlehčují celý pohybový aparát. Plavání umožňuje vykonávat svalovou činnost, aniž bychom páteř zatěžovali vlastní hmotností. Vztlak zároveň umožňuje provádět pohyb ve vodě i lidem s omezenou hybností. Poloha při plavání podstatně snižuje vliv gravitace a krev proudí do srdce proti menšímu odporu. Poloha při plavání pozitivně ovlivňuje srdečně cévní systém (Hoch, 1983).

Plavání také příznivě ovlivňuje dýchací systém. Nejen tak, že jsou zapojovány i horní oddíly plic, které jsou v běžné činnosti zapojovány minimálně, ale zároveň při vdechu musí být překonáván i hydrostatický tlak, který působí na plavce s potopeným hrudníkem a dýchání je tím posilováno (Lewin, 1980).

Voda působí pozitivně na funkci termoregulačního systému. Lidské jádro má teplotu 36,6°C a voda, ve které se pohybujeme mívá 26°C. V chladnější vodě se organismus přizpůsobuje adaptační reakcí. Systematickým střídáním teploty se dosáhne schopnosti periferních cév a dalších systémů velmi rychle reagovat na teplotní změny. Otuzováním se termoregulační systém natolik upraví, že se prodlužuje doba setrvalého stavu výdeje a vzniku tepla. Zlepšuje se tedy odolnost vůči tepelným změnám (Hoch, 1980; Lewin, 1980).

Plavání může udržovat nebo zvyšovat tělesnou zdatnost, za předpokladu, že je adekvátně zvyšován rozsah a intenzita námahy. Plavání má obzvláště pozitivní vliv na duševní rovnováhu člověka a bezesporu je to aktivita s nejnižším výskytem úrazů (Pédroletti, 2007).

Během plavání dochází k žádoucím společenským interakcím. U dětí je snaha naučit se základní plavecké pohybové dovednosti co nejdříve. Osvojit si dovednost bezpečně zvládnout vodní prostředí by mělo každé dítě, i to, které je málo motivované nebo málo pohybově disponované (Čechovská, 2006).

Plavání je však dovednost důležitá nejen pro ochranu lidského života, ale je dovednost dobře využitelná v průběhu života pro podporu zdraví, regeneraci i pro prožitkovou oblast (Čechovská, 2003).

Dnes se vedle pedagogů zapojují do výuky i rodiče. Vzniká tak pro dítě daleko příjemnější prostředí, neboť se s přítomností rodiče zvyšuje pocit bezpečí a jistoty. Mezi

dítětem a rodičem dochází k většímu citovému prožitku. Výuka ve vodním, dosti specifickém prostředí, může způsobovat také nepříjemné pocity. K jejich překonání je zapotřebí výchovného působení ze strany rodičů a pedagogů (Čechovská, 2007).

Plavání je i součástí řady rehabilitačních i léčebných procedur. Stává se tak významným prostředkem resocializačního procesu populace se zdravotním postižením. Napomáhá po úrazu či chorobě návratu do normálního života (Bělková, 1994).

2.1.1. Plavecká výuka jako pedagogický proces

Plavecká výuka je pedagogický proces, který specifickým způsobem přispívá k adaptaci jedince na vodní prostředí. Pedagogický proces je komplex vzájemně se podmiňujících vztahů a souvislostí mezi podmínkami a prostředím výchovného působení zaměřeného na cílevědomé utváření osobnosti (Rychecký, Fialová, 2004).

Jedinec si osvojuje základní plavecké dovednosti a rozvíjí pohybové schopnosti. Plavecká výuka se odehrává v několika etapách, které jsou označovány jako přípravná, základní a zdokonalovací (Čechovská, Miler, 2001).

Každá z etap se obsahově a organizačně liší. Během jednotlivých etap jedinec vykonává dané úkoly a jejich zvládnutí je předpokladem k úspěšnému průběhu následující etapy:

- přípravná etapa

Jejím úkolem je především adaptace na kvality neznámého prostředí. Respektování a přizpůsobování se vodnímu prostředí a zvládnutí základních plaveckých dovedností (plavecké dýchání, plavecká poloha, splývání, skok, orientace ve vodě, pocit vody) (Bělková, 1994).

- základní etapa

Cílem základní etapy je naučit jedince alespoň jeden plavecký způsob, znak, kraul nebo prsa. Osvojení si úkolů této etapy představuje náročný proces učení (Puš, 1996).

- zdokonalovací etapa

Zde je snaha posílit techniku plavání prvním způsobem a rozšířit plavecké vzdělání o seznámení s dalšími plaveckými způsoby, dalšími dovednostmi z oblasti aplikovaného plavání a rozvíjet pohybové schopnosti ve vodě (Čechovská, Miler, 2001).

2.1.2. Motorické učení součástí plavecké výuky

Motorické učení vychází ze znalostí řízení a regulace lidského pohybu a jeho koordinace i širších psychologických a fyziologických poznatků. Jeho cílem je prostřednictvím racionálních postupů vytvářet, zpevňovat a stabilizovat konkrétní struktury řídících a regulačních mechanismů pohybového jednání (Dovalil, 2002).

Motorické učení s využitím Rychteckého, Fialové (2004); Dovalila (2002) dělíme na několik fází:

1. fáze: generalizace (hrubá koordinace)

Vytváří se základní dovednosti. Učení začíná seznámením s úkolem. Vytvářejí se představy s praktickými pokusy v jednoduchých standardních podmínkách. První pokusy bývají nedokonalé, nepřesné.

2. fáze: diferenciací (jemná koordinace)

Celková struktura pohybové dovednosti se postupně zpevňuje. Koordinace pohybů se zlepšuje, mizí větší nedostatky. Zdokonaluje se spojování pohybů. Celková účinnost pohybů dosahuje vyšší úrovně.

3. fáze: automatizace (stabilizace)

Dosahuje se zpevněných pohybových struktur, stabilizuje se technika. Koordinace pohybů je na vysoké úrovni. Všechny časové a dynamické parametry pohybu jsou sladěny.

4. fáze: tvořivá koordinace (variabilní tvořivost)

Vysoká úroveň osvojené dovednosti se tvořivě uplatňuje i ve složitých proměnlivých podmínkách.

Motorické učení v procesu plavecké výuky má svá specifika. Charakter vodního prostředí může vytvářet obtížnější podmínky pro samotný proces učení. Je zde důležité, aby se proces učení odehrával na základě aktivní motorické interakce mezi člověkem a vodou (Oudová, 2003).

2.1.3. Adaptace na vodní prostředí

Adaptace jedince na podmínky pedagogického procesu odehrávajícího se ve vodním prostředí je předpokladem pro zahájení procesu senzomotorického učení (Čechovská, 1989).

Faktory ovlivňující adaptaci a efektivitu plavecké výuky (Čechovská, 2004; Bělková, 1994):

- učitel plavecké výuky
 - odborné znalosti (plavání)
 - pedagogické dovednosti
 - osobnostní charakteristiky
 - organizační schopnosti
- neplavec - začátečník
 - věkové zvláštnosti
 - osobnostní charakteristiky
 - vztah k vodě
 - pohybové zvláštnosti (docilita)
- organizace
 - organizační formy (délka, frekvence lekcí)
 - velikost skupiny na jednoho učitele
 - obsah (program učiva, rozvržení, atd.)
- podmínky
 - prostředí bazénu (velikost, hloubka)
 - vlastnosti vody (teplota vody, chemická úprava)
 - pomůcky (vhodnost, pestrost)
 - zázemí (motivace)

2.1.4. Didaktika základních plaveckých dovedností

Osvojení si základních plaveckých dovedností je důležitým předpokladem pro následný nácvik plaveckých pohybů jednotlivých plaveckých způsobů (Čechovská, Miler, 2001).

Rozdělujeme několik základních plaveckých dovedností:

- plavecké dýchání
- plavecká poloha (splývání)
- pády a skoky do vody
- ponoření, potápěním orientace ve vodě
- vnímání vodního prostředí (pocit vody)

Nejúčinnějším prostředkem k osvojení si základních plaveckých dovedností u dětí v přípravné fázi výuky je hra. Hra je nejvhodnější forma jak seznámit děti s vodním prostředím. Dobře organizovaná hra natolik zaujme, že se jí děti plně poddají a nevadí, dostane-li se jim voda do očí, uší, atd. Z počátku je třeba volit hry obezřetně, postupovat pomalu, hledat hry jednoduché a povzbuzovat pochvalou.

Z hlediska účelového zaměření dělíme hry:

- hry pro seznámení s vodou

Prostřednictvím hravých činností jako jsou chůze, poskoky, klus, běh, napodobování pohybů různých zvířat se snažíme jedince uvolnit, odstranit nedůvěru z nového prostředí, měnit polohy těla ve vodě a využívat odporu vody.

- hry pro nácvik plaveckého dýchání

Úkolem těchto her je naučit jedince techniku plaveckého dýchání, potopení hlavy s otevřenými očima bez držení nosu s následným neotíráním očí. Usilujeme o hluboký vdech a pomalý úplný výdech. Pro nácvik jdou ideální hry typu foukání polévky, bubliny, rytmizované výdechy, apod.

- hry pro nácvik plavecké polohy (splývání)

Při nácviku polohy splývání se převážně využívá dopomoci učitele plavání a nikoli nadlehčovacích pomůcek. Používají se hry typu hvězdice, hříbek, kolotoč, k nácviku odrazu šipka, torpédo, soutěže ve splývání apod.

- hry pro nácvik skoku

Při nácviku této dovednosti je třeba dbát na bezpečnost. Zvolit správnou hloubku a organizaci nácviku. Využívají se pády vpřed, vzad, ze stoje, skoky přes tyč, do kruhů, průpravná cvičení startovních skoků.

- hry pro nácvik orientace pod vodou

Úkolem těchto her je prohloubit adaptaci na vodní prostředí. Rozvíjet odvahu a sebedůvěru. Využívají se hry k potápění obličeje, válení sudů, kotouly, spouštění se po tyči, vylovení předmětu apod.

- hry pro nácvik pocitu vody

Zde volíme činnosti kreslení, tleskání ve vodě, šlapání vody na místě, využívání záběrové plochy (dlaně, pěsti, apod.) a používání pomůcek (ploutve, desky).

2.1.5. Pedagogické zásady

Ve výše zmiňovaném textu byla plavecká výuka označena jako pedagogický proces. Aby tento proces plnil svou pedagogickou funkci ve všech etapách výuky plavání, musí být během nácviku, nejen plaveckých dovedností, ale i plaveckých způsobů, dodržovány pedagogické zásady (Rychecký, Fialová, 2004; Puš, 1996):

- zásada uvědomělosti a aktivity

Základem této zásady je pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti a identifikace s vytýčenými cíli. Vyučování by mělo být vedeno tak, aby se žáci aktivně účastnili na jeho průběhu a výsledcích. Přiměřený výklad, názorná ukázka, zadání cílů, volba metody, úměrný čas, to vše podmiňuje přístup žáka k učební činnosti.

- zásada názornosti

Názornost není cílem, ale prostředkem k vytvoření určitých představ a pojmů. Přesné představy docílíme na základě předvedení, ukázky, obrázku, výkladu k nacvičovanému pohybu.

- zásada soustavnosti (systematičnosti)

Je třeba si stanovit cíl a úkoly, kterých chceme dosáhnout a podle toho můžeme lépe plánovat učivo do jednotlivých učebních jednotek. Ve výuce je třeba postupovat od snadných prvků ke složitějším, od známému k neznámému, od konkrétního k abstraktnímu.

- zásada přiměřenosti

Zásada přiměřenosti souvisí s věkem, pohlavím, zdravotním stavem, motorickými zkušenostmi, psychikou, vztahem k vodnímu prostředí a dalšími individuálními zvláštnostmi.

- zásada trvalosti

Zásada trvalosti vyžaduje, aby si jedinec vědomosti a dovednosti efektivně zapamatoval a dokázal si je kdykoliv vybavit a prakticky použít. V rámci plavecké výuky by si měl jedinec trvale osvojit kladný vztah k vodnímu prostředí a jistotu ve vodě.

2.1.6. Didaktické postupy

V plavecké výuce se používají tři hlavní metodické postupy. Postupy volíme s ohledem na věk, plavecký způsob, vnější podmínky (Puš, 1996; Hoch, 1983):

- postup komplexní

Nejvhodnější je u malých dětí. Děti se nejdříve adaptují ve vodním prostředí. Není třeba jim bránit ve volném pohybu. Jakmile dítě začne využívat vztlak vody, potápět se, vznášet, začínáme s nenásilným usměřováním pohybů k určitému plaveckému provedení. Komplexní postup využíváme při senzomotorickém učení jednoduchých, na dílčí části obtížně rozložitelných dovedností (např. pád do vody s pohybovým úkolem: přenesení váhy vpřed, výkrok, v letové fázi zatleskat nad hlavou). Ukáží úkol, dítě se pokusí provést dovednost jako celek.

- postup analyticko - syntetický

Tato metoda je vhodná při výuce u dospělých, starších osob a vyspělejších dětí. Odděleně se nacvičuje pohyb nohou a paží, pak souhra s nadlehčením, souhra bez nadlehčení a na hloubce. Využíváme zde prvkové plavání, které se pak složí v jednotlivé části.

- postup synteticko – analytický

Zde se setkává postup komplexní společně s postupem analyticko – syntetickým. Tento postup se nejčastěji používá v průběhu procesu plavecké výuky. Po adaptaci dětí na vodní prostředí se přechází k nácviku základních plaveckých dovedností a následně pak k nácviku jednotlivých prvků plaveckých způsobů.

2.1.7. Didaktické kroky při nácviku plaveckých způsobů

Není možné jednoznačně říci, který z plaveckých způsobů označit jako první, kterým by se měla začít základní etapa plavání. Každý z plaveckých způsobů má při nácviku svá složitá místa. Puš (1996) uvádí, abychom při volbě prvního plaveckého způsobu přihlídlí k individuálním schopnostem dětí a výuku diferencovali. Čechovská, Miler (2001) uvádí, pokud to lze, přirozenou plaveckou motoriku respektovat, ale velmi často však z praktických důvodů potřebujeme učit jeden konkrétní způsob.

Kraul - základní didaktické kroky (Čechovská, Miler, 2001):

- poloha (splývání)
 - a) ukázka polohy, pozorování, cvičení plaveckých dovedností
 - b) splývání na prsou a na zádech, paže ve vzpažení, paže v připažení, paže střídavě jedna v připažení a druhá ve vzpažení,
- pohyby dolních končetin
 - a) ukázka, pozorování
 - b) v lehu na břiše na vyvýšeném místě střídavě kmitat, pohyb vychází z kyčlí, natažené špičky
 - c) nácvik kopu v sedě na okraji bazénu
 - d) nácvik kopu v závěsu u stěny bazénu, voda nesmí cákat, nohy pouze vodu víří
 - e) splývání s kraulovým kopem bez desky, s deskou na různou vzdálenost
- pohyby horních končetin
 - a) ukázka, pozorování,
 - b) nácvik horních končetin na suchu nebo mělčině
 - c) záběry horních končetin ve splývavé poloze při nadlehčování dolních končetin, následně jejich zapojení, nácvik bez dýchání, krátké vzdálenosti
 - d) vkládáme i dýchání, vdech vytočením hlavy do strany
- dýchání
 - a) ukázka, pozorování
 - b) opakování cviků z plaveckých dovedností
 - c) dýchání u žlábků – jedna paže po celé délce opřena - druhá provádí záběr s výdechem a vdechem.

- d) dýchání v souhře na jednu stranu (krátké vzdálenosti), dýchání střídavě na jednu a druhou stranu, kdy jedna paže je stabilizována ve vzpažení plaveckou deskou a druhá provádí plavecký záběr

Znak - základní didaktické kroky

- poloha (splývání na zádech)
 - a) ukázka polohy, pozorování, cvičení plaveckých dovedností
 - b) splývání na zádech, na boku, změny polohy, výdech nosem
 - c) paže ve vzpažení dovnitř, v připažení, jedna paže ve vzpažení – druhá v připažení
- pohyby dolních končetin
 - a) ukázka, pozorování
 - b) nácvik kopu v sedě na okraji bazénu
 - c) opakování nacvičených variant splývání
 - d) plavání s malou plaveckou deskou ve vzpažení, různá intenzita a vzdálenost
 - e) plavání s pažemi ve vzpažení, jedna ve vzpažení - druhá v předpažení, obě paže v předpažení (snaha udržet vodorovnou polohu těla, krátké úseky)
- pohyby horních končetin
 - a) ukázka, pozorování
 - b) nácvik horních končetin na suchu nebo mělčině
 - c) výuka souhry (kratší vzdálenosti)
 - d) při chybách v koordinaci zařadit cvičení s malou deskou – paže s deskou ve vzpažení a druhá provádí záběr, paže s deskou ve vzpažení – provádějí záběr střídavě a desku si předávají
- dýchání
 - a) dýchání není třeba zvlášť nacvičovat
 - b) nádech provádíme ve chvíli, kdy je jedna paže ve vzpažení a druhá v připažení, vydechujeme při záběru jedné z paží
 - c) vydechováním ústy a nosem - mírným přitažením brady k hrudníku bráníme zatékání vody do nosu při přelévání vody přes obličej

Prsa- základní didaktické kroky

- poloha (splývání)
 - a) ukázka polohy, pozorování, cvičení plaveckých dovedností
 - b) splývání na zádech, na boku, změny polohy, výdech nosem
- pohyby dolních končetin
 - a) ukázka, pozorování
 - b) na suchu leh na břicho – na vyvýšeném místě – dopomoc učitele
 - c) na suchu sed na okraji bazénu – ruce se opírají za tělem o zem – hýždě na okraji bazénu
 - d) provedení v závěsu na okraji bazénu
 - e) cvičení s deskou, paže v připažení, v předpažení – krátké vzdálenosti, různá intenzita
- pohyby horních končetin
 - a) ukázka, pozorování
 - b) na suchu nebo na mělčině
 - c) nohy nadlehčené plaveckou deskou- zabírají pouze paže
 - d) zařazení koordinačních cvičení
- dýchání a souhra
 - a) ukázka, pozorování
 - b) zařazování koordinačních cvičení a jejich varianty

2.2. Specifické vývojové poruchy učení

2.2.1. Charakteristiky specifických vývojových poruch učení

Specifické vývojové poruchy učení můžeme také uvádět zkratkou SPU. Zelinková (1994) uvádí, že specifické poruchy učení jsou oslabením schopností a funkcí primárně potřebných k získávání výukových dovedností anebo v souhře těchto schopností a funkcí, při inteligenci, která postačuje ke zvládnutí požadavků základní školy.

Novotná, Kremličková (1997) uvádí, že SPU se projevují nedokonalou schopností vnímat, mluvit, číst, psát, ovládat pravopis nebo počítat. Nejsou primárně spojeny se smyslovými handicapem a se snížením nebo opožděním rozumového vývoje.

Odhaduje se, že v populaci je pět procent jedinců, trpících některou z těchto poruch, vyšší procento výskytu je u chlapců. Projevy SPU se nejčastěji objeví až na určitém stupni vývoje dítěte, zpravidla po nástupu do prvního ročníku základní školy (www.pppnj.adslink.cz/data/odborneclanky/SPU.html).

Nejznámější poruchy učení jsou dyslexie (porucha čtení), dysgrafie (porucha psaní), dyskalkulie (porucha matematických schopností), dysortografie (porucha pravopisu), dyspraxie (porucha motorické funkce, dětská neobratnost) (Zelinková, 1994):

- **Dyslexie**

Dyslexie znamená specifickou poruchu základních znaků čtenářského výkonu (rychlost, správnost, techniku čtení a porozumění čtenému textu).

- **Dysortografie**

Dysortografie znamená specifickou poruchu pravopisu. Projevuje se zvýšeným počtem specifických dysortografických chyb (rozlišování krátkých a dlouhých samohlásek, sykavek, vynechání, přidávání, přesmyknutí písmen) a kromě toho obtížemi při osvojování gramatického učiva.

- **Dysgrafie**

Dysgrafie znamená specifickou poruchu psaní, která postihuje grafickou stránku písemného projevu, tj. čitelnost a úpravu. Dítě si obtížně pamatuje tvary písmen, obtížně je napodobuje, písmo je příliš velké, malé, obtížně čitelné, často škrtá, přepisuje písmena.

Písemný projev je neupravený.

- Dyskalkulie

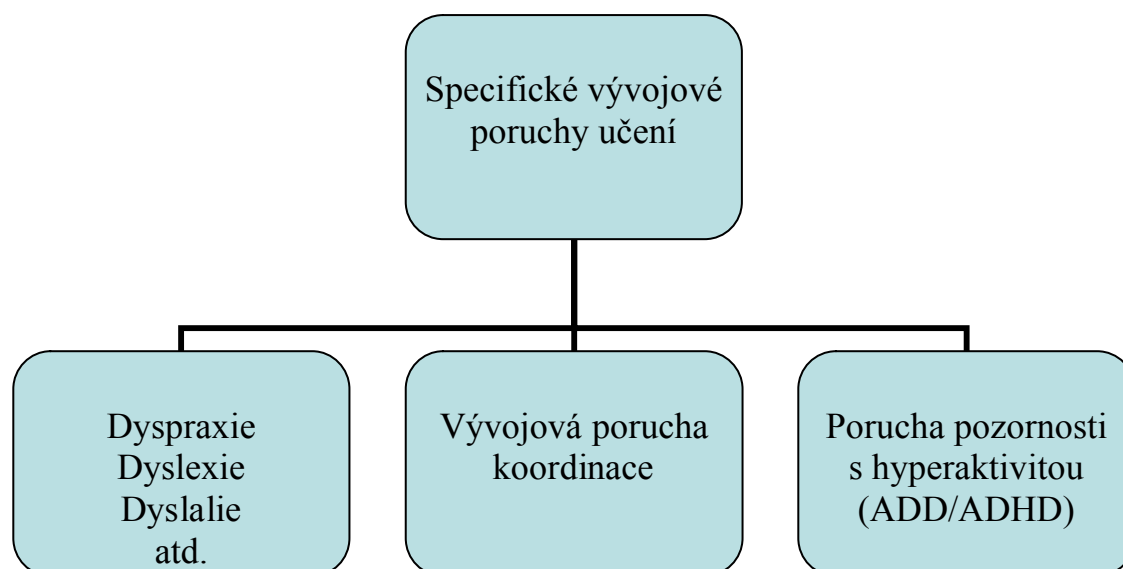
Dyskalkulie je poruchou matematických schopností, která postihuje manipulaci s čísly, číselné operace, matematické představy, geometrii. Dítě s dyskalkulií má obtíže při osvojování matematických pojmů, chápání a provádění matematických operací. Neúměrně dlouho setrvává na počítání s užitím prstů. V jiných případech je narušena matematická logika a dítě nechápe základní postupy.

- Dyspraxie

Dyspraxie zapříčiňuje celkovou neobratnost jemné, někdy i hrubé motoriky. Jedná se o děti, jejichž obratnost a zručnost neodpovídají jejich vývojovému stupni a nadání. Tyto problémy jsou patrný již v předškolním věku.

Pro lepší představivost vzájemných vztahů mezi jednotlivými poruchami uvádíme následující schéma (Kirbyová, 2000):

Obr. 1: Systematika specifických vývojových poruch učení



2.2.2. Dyspraxie a vývojová porucha koordinace

Tato diagnóza je mezinárodně označována zkratkou DCD (Developmental Coordination Disorder). Světová zdravotnická organizace definuje specifickou vývojovou poruchu motorické funkce jako „poruchu, jejímž hlavním rysem je vážné postižení vývojové koordinace, které nelze vysvětlit celkovou retardací intelektu ani specifickou vrozenou nebo získanou nervovou poruchou (Jahodová, 2007).

V odborné literatuře Kirbyová (2000) uvádí, že dyspraxie je označení stavu, jímž trpí některé tzv. neohrabané děti. Postihuje každého dvanáctého člověka v populaci, děti i dospělé, a vyskytuje se třikrát více u chlapců než u děvčat. Čtyřicet procent dětí s dyspraxií trpí zároveň další vývojovou poruchou: dyslexií, ADHD, artismem.

Děti s takovýmto skrytým handicapem vypadají stejně jako ostatní. Mohou mít ale závažné problémy s pravopisem, chytáním míče, jízdou na kole. Tyto děti bývají často průměrně nebo nadprůměrně inteligentní. Mají ale specifickou poruchu učení.

Děti s vývojovou poruchou koordinace mohou být celkově vývojově opožděné. Dopad poruchy na každodenní život může být stejný jako na život dítěte s tělesným i mentálním postižením. V minulosti mezi dětmi trpícími dyspraxií a vývojovou poruchou koordinace nebyly dělány žádné rozdíly.

Diagnostika

Dyspraxie a vývojová porucha koordinace není zcela nová diagnóza, vyskytuje se již dlouhou dobu, avšak pod různými názvy. V minulosti se jí říkalo „syndrom neohrabaného“ dítěte. Teprve v posledních letech jim byla věnována velká pozornost.

Pipeková (in Kirbyová, 2000) dyspraxii definuje jako „specifickou poruchu obratnosti, schopnosti vykonávat složité úkoly“. Děti popisuje jako pomalé, nezručné. Podle ní se mohou obtíže projevit nejen v kreslení, psaní, tělesné a pracovní výchově, ale také při mluvení, kdy je dyspraxií zapříčiněna artikulační neobratnost.

Diagnostikovat poruchu koordinace je možné v pedagogicko - psychologické poradně, speciálně pedagogických centrech za pomoci speciálního pedagoga, psychologa, fyzioterapeuta, logopeda, pediatra a neurologa uvádí Jahodová (in Ryba, 2007).

První známky poruchy koordinace může dítě pociťovat už kolem třetího roku svého života. Pomalu se obléká, dlouho sedí u jídla, neumí správně jíst, ačkoli se snaží. Zjistit odchylky v předškolním věku dítěte může být pro učitele, rodiče i lékaře dosti obtížné. Děti se v tomto období vyvíjejí různě rychle.

Při nástupu do první třídy dítě zjistí, že jeho vrstevníci jsou šikovnější, stále vepředu a on s nimi nedokáže držet krok. Má problém s adaptací na školní režim, s prostředím, se spoluprací. Děti ho neberou mezi sebe. Má důvod se zlobit, být smutný, uzavřený. Může ale i napadat své okolí.

Na druhém stupni má jedinec s dyspraxií řadu problémů. Pokud není porucha diagnostikována, situace se horší. Může se objevovat změna chování (samotářství), pohybová neobratnost vyřadí jedince ze sportovních aktivit a dalších zájmových činností. Během základní školní docházky se handicapovaný jedinec může stát terčem posmívání a šikany. Nejen proto, že je pomalejší než ostatní, ale třeba i proto, že v důsledku nedostatku pohybu může mít nadváhu. Dospívání je u dětí s poruchou koordinace náročné pro mnoho změn a u chlapců s rychlým růstem může nastat problém zhoršené celkové pohybové koordinace. V dospělosti se řada problémů s poruchou koordinace spojuje se špatnými organizačními schopnostmi a potížemi při plánování (Zelinková, 1994).

Některé z mnoha obtíží (Kirbyová, 2000, Zelinková, 1994):

- porucha jemné motoriky

Dítě může mít potíže při jídle, oblékání, psaní, stříhání, vybarvování obrázků, vytvoření tzv. špetky.

- porucha hrubé motoriky

Dítě může mít špatnou rovnováhu, problémy při chůzi, běhu, chytání a házení míče, jízdě na kole.

- nevyhraněná lateralita

Některé děti nemusejí mít vyhraněnou lateralitu, nemusejí mít šikovnější ruku.

- poruchy zrakového vnímání

Některé děti nejsou schopny rozlišovat různé tvary předmětů, nejsou si jisté určováním hloubky.

- poruchy sluchového vnímání

Dítě není schopné odfiltrovat nepotřebné zvuky, může se stále otáčet, dívat se z oken, u poslechu pohádky se bude zdát neposedné, nevydrží sedět na jednom místě.

- zhoršení vnímání vlastního těla

Dítě nedokáže pochopit vpředu a vzadu, může to být obtížné například při utírání zadečku, kdy neví, že je za ním.

- zhoršená propriocepce

Takovéto dítě má špatnou nervosvalovou zpětnou vazbu a nedokáže správně přizpůsobit své pohyby tak, aby napravilo chyby, jichž se dopouští například při házení míče na cíl.

Příčiny

Příčin poruch koordinace může být celá řada. Vrozené, které jsou získávány během prenatálního života (závisí na stavu matky a plodu) a získané po narození (některá onemocnění postihující pojivové tkáně, poranění ucha a další).

Pomoc a podpora

Čím dříve se porucha odhalí a analyzuje, tím rychlejší bude poskytnuta jedinci pomoc a podpora od rodičů, pedagogů, psychologů a lékařů. U dětí je důležitá komunikace, trpělivost, vstřícnost, pozornost, výuka nových dovedností prostřednictvím hry, udržování vlastní úcty a sebejistoty. Řešení problémů nemusí spočívat jen ve způsobu terapie, ale v nalezení správného přístupu k učení pro každého jedince. Rychlost učení je pro každého jiná. Nejlepším způsobem jak dítěti pomoci je souhra mezi lékaři, školou a rodinou. Pomáhat formou nenásilnou a zábavnou, protože pak si dítě přijde pro další (Kirbyová, 2000).

2.3. Porucha pozornosti a chování ADHD

2.3.1. Charakteristiky ADHD

Zkratka ADHD (Attention Deficit Hyperaktivity Disorder) v sobě zahrnuje poruchu pozornosti spojenou s hyperaktivitou. V minulosti se často pro pojmenování poruchy ADHD používal termín LMD (Lehká Mozková Dysfunkce), který ale nedostatečně rozlišoval, zda se jedná o poruchu pozornosti spojenou s hyperaktivitou či nikoli. S termínem, který označuje poruchu jako LMD se můžeme setkat ve starší literatuře např. Černá (1999), Matějček (1991), Třesohlavá (1983). Někdy bývá porucha ADHD označována jako ADD (Attention Deficit Disorder), což znamená pouze poruchu pozornosti bez hyperaktivity. Používá se také označení hyperkinetická porucha. V dostupné literatuře Drtílková, Šerý (2007), Arcelus (2002) můžeme nalézt dva hlavní klasifikační systémy, podle kterých může být přítomná porucha pojmenována:

1. Klasifikační systém Světové zdravotnické organizace (The International Classification of Diseases, u nás známý jako Mezinárodní klasifikace nemocí, neboli MKN-10) používá termín: Hyperkinetická porucha.
2. Klasifikační systém Americké psychiatrické asociace (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, neboli DSM-IV) používá termín: Porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou (ADHD).

Odborná literatura Drtílková, Šerý (2007) uvádí, že s příznaky poruchy, označované jako ADHD se můžeme setkat zhruba u tří až osmnácti procenty populace. Tyto poruchy se tři až devětkrát častěji vyskytují u chlapců ve srovnání s dívkami. Přes padesát procent dětí s ADHD má výrazné obtíže v sociální oblasti jak ve skupině vrstevníků, tak ve vztahu s autoritami. Také jejich sebehodnocení je výrazně nižší než u zdravých dětí. Padesát dva procent dětí s ADHD trpí zhoršenou motorickou koordinací. Zhruba dvacet pět procent dětí s ADHD trpí i specifickou vývojovou poruchou učení (dyslexie, dysgrafie, dyskalkulie).

Poruchou ADHD se v dnešní době zabývá mnoho autorů, např. Drtílková, Šerý (2007) se zabývají poruchou ADHD převážně z lékařského hlediska. Literatura Škvorová, Škvor (2003), Zelinková (2003), Arcelus (2002) je zaměřena převážně pedagogickým směrem..

2.3.2. Diagnostika ADHD

Diagnostika poruchy pozornosti a chování (ADHD) spočívá v řadě vyšetření, rozhovorů a sledování projevů dítěte, např. rozhovor s matkou, klinické vyšetření, dotazníky a škály. Bývají také využívány tělesné, laboratorní, zobrazovací neurologické vyšetřovací metody jako je elektroencefalografické vyšetření (EEG), magnetická rezonance (MR) a další. Kritéria pro naplnění diagnózy ADHD jsou nejméně šest přetrvávajících symptomů po dobu šesti měsíců (např. časté potíže při koncentraci, často nepracuje podle daných instrukcí, často opouští své místo, často není schopno klidně si hrát). Symptomy se musejí objevovat doma i ve škole, nebo na jiných místech. Diagnostika poruchy ADHD je vždy v kompetenci odborného lékaře (psychiatra, neurologa nebo psychologa) (Zelinková, 19994).

Jucovičová, Žáčková, 2007; Zelinková, 1994 uvádějí, že děti s ADHD jsou nepozorné, hyperaktivní a impulzivní v míře, která není přiměřená jejich mentálnímu věku a pohlaví. Jednotlivé symptomy vystupují do popředí v situacích, které kladou požadavky na udržení pozornosti a sebekontrolu. Děti mají největší a nejčastější obtíže s udržením pozornosti při plnění zadaných úloh a s jejich dokončením v určitém časovém limitu. Například při školní i domácí přípravě bez přímého kontaktu s dospělým nebo při opakované, nepříliš zajímavé činnosti. Pro děti s ADHD jsou typické neúčelné, nadbytečné pohyby. Ve škole tyto děti často opouštějí své místo, hrají si s předměty, které nemají vztah k učivu, často skáčí do řeči, jejich řečový projev je nadměrný. Vydávají atypické zvuky, které doprovázejí jejich činnost, popřípadě vlastní aktivity bohatě komentují. Často se zapojují do rizikových, zdraví ohrožujících aktivit.

2.3.3. Charakteristické projevy dětí s poruchou pozornosti, hyperaktivitou, impulzivitou (Arcelus, 2002; Train, 1997):

- nepozornost

Nepozorné děti mají problémy se samostatnou prací, neudrží pozornost při úkolu nebo hře, mají potíže s přechodem k jiné činnosti. Zdají se být duchem nepřítomné, když hovoříte přímo k nim.

- hyperaktivita

Hyperaktivní děti mají vysokou míru neuspořádaných aktivit. Vypadají, že jsou v neustálém pohybu; nenechají v klidu ruce, nohy, vrtí se na židli. Vyhledávají blízké předměty, s nimiž si hrají, vkládají do úst apod. Často opouštějí své místo, procházejí se po třídě ve chvíli, kdy se očekává, že budou sedět, nedokážou setrvat na svém místě, mají velký pocit neklidu. Jsou impulzivní s malým sebeovládáním, nemohou se dočkat, až na ně přijde řada, často mluví do řeči ostatním nebo je ruší. Dostávají se do nesnází tím, že si věci nedokážou předem promyslet (jejich slova a chování předchází myšlenku), mají problémy s činnostmi, které vyžadují klid a ticho.

- impulzivita

Impulzivní děti se nedokážou soustředit na detaily, pracují ledabyle, s chybami, zabývají se při jednom úkolu ještě jinými aktivitami. Neposlouchají instrukce, dělají zbrklé, chybné závěry. Neumějí si uspořádat školní práci a svoje pracovní místo, nejsou schopné udržet pořádek. Neumějí si naplánovat úkoly, pracovní, sportovní i hravé aktivity. Často ztrácejí nebo nemohou včas najít potřebné školní pomůcky, sešity, hračky, sportovní potřeby aj. Zapomínají na denní aktivity či povinnosti, které mají plnit. Okamžitě reagují na zevní podněty, nechají se jimi rozptylovat. Mají nepřiměřeně silné emoční reakce i na drobné podněty

2.3.4. Příčiny

Mezi některé možné příčiny poruchy ADHD můžeme zařadit: dědičnost, zdravotní komplikace v těhotenství nebo při porodu, užívání alkoholu a drog v těhotenství, znečištěné životní prostředí a další (Drtílková, Šerý, 2007; Arcelus, 2002; Zelinková, 1994):

- dědičnost

Literatura uvádí, že porucha pozornosti ADHD je dědičná porucha. Genetické studie ukázali, že u mužů s poruchou chování ADHD je pětkrát vyšší pravděpodobnost, že jejich děti budou trpět stejnou poruchou.

- poškození mozku během těhotenství nebo porodu

Odborná literatura uvádí rizikové faktory, které mohou působit při vzniku poruchy chování ADHD. Konzumace alkoholu a kouření matky během těhotenství, nízká porodní váha jedince, předčasné a komplikované porody spojené s nedostatkem kyslíku

- nedostatek dopaminu a noradrenalinu

Porucha pozornosti ADHD souvisí s chemickými látkami v mozkové tkáni dopaminem a noradrenalinem. Dopamin odpovídá za emoce, motorickou aktivitu, chování související s pocitem odměny. Noradrenalin ovlivňuje verbální paměť, udržování pozornosti, koncentraci. Literatura Drtílková, Šerý (2007) uvádí více.

- změna struktur mozkové tkáně

Děti s poruchou chování ADHD mají o něco menší oblasti mozkové tkáně v pravém frontálním laloku a jiné mozkové struktury, které jsou odpovědné za plánování, ovládání podnětů, emoce, uvědomělý pohyb, chování a udržení pozornosti.

- znečištěné životní prostředí

Bývají zmiňovány vlivy toxinů v prostředí, např. těžké kovy, radioaktivita, umělá aroma a barviva v potravě. Tyto domněnky nebyly ale dostatečně prokázány.

- trauma

Některá poškození mozku, např. dopravní nehody, encefalitidy, poporodní traumata, mohou mít za následek ADHD. Mozkové struktury důležité při vývoji ADHD jsou zvláště citlivé na hypoxické poškození (poškození z nedostatečného zásobování některých částí mozku kyslíkem během zpomalení krevního oběhu).

2.3.5. Podpora a pomoc

Nejefektivnější se při léčbě poruchy ADHD jeví multifaktoriální způsob léčby, tzn. psychoterapie, výchovné působení a v obtížnějších případech i psychofarmakologická léčba. Psychoterapie by měla poskytnout podporu postiženému dítěti a jeho okolí, jejíž podstatou je přijetí dítěte, které zahrnuje akceptaci jeho obtíží, vstřícný přístup rodičů, pedagogů, přátel. Léčba ve většině případů bývá dlouhodobá, průběžná terapie je však velmi vhodná, protože brání vzniku sekundárních poruch chování a podílí se na příznivějším sociálním přijetí a přizpůsobení dítěte v rodině i ve skupině vrstevníků. Naprosto nezbytná je spolupráce rodiny se školou. Učitel by měl sledovat pozici dítěte ve

skupině a spolupodílet se na jeho příznivější sociální situaci, zamýšlet se nad formami práce v průběhu vyučovacího procesu, nad atraktivností výuky (www.pppnj.adslink.cz/data/odborneclanky/adhd.html).

Nápravné postupy vyplývají z pestrosti příznaků poruchy. Některé používané postupy mají charakter učení a cvičení, jiné rehabilitace, jiné léčby, nelze mluvit o jediném způsobu nápravy (Černá, 1999; Train, 1997; Zelinková, 1994):

- metody poradenské psychologie a speciální pedagogiky

Metody poradenské psychologie řeší výchovné nesnáze a adaptační obtíže dítěte. Speciální pedagogika napomáhá rozvoji percepčně-motorických funkcí a další nápravné postupy se uplatňují u specifických poruch učení (např. dyslexie). Možnosti nápravných postupů lze konzultovat přímo s odborníky v pedagogicko-psychologické poradně (PPP).

- pohybová rehabilitace

Pohybová aktivita je u dětí s poruchou pozornosti velice důležitá. Doporučuje se zdravotní tělesná výchova (ZTV), jejímž cílem je vyrovnávání vzniklých disharmonií spojených s poruchou ADHD (např. aktivace ochablého svalstva a zlepšení motorické koordinace). Dále se doporučuje plavání, zimní pohybové činnosti, turistika, letní prázdninové tábory a domácí cvičení.

- odpovídající výchovný přístup v rodině

Výchova může další vývoj dítěte velmi významně ovlivnit, a to jak v pozitivním, tak v negativním směru. Výchova by neměla být nejednotná, usilující o dokonalost, příliš náročná, autoritativní, úzkostlivá, příliš povolná, atd. Jednou z podmínek úspěšnosti výchovné práce v rodině je pedagogický optimismus vycházející z jistoty, že působením terapeutickým, psychologickým a úpravou rodinného prostředí lze nedostatky ovlivňovat a překonávat.

- EEG-biofeedback

EEG biofeedback je vysoce specifická metoda pro posílení žádoucí aktivace nervové soustavy, především pro trénink pozornosti a soustředění, sebeovládání a sebekázně (zklidnění impulzivitu a hyperaktivity), zlepšení výkonů intelektu. Dobré výsledky vykazuje i u vývojových vad řeči a specifických poruch učení (dyslexie, dyskalkulie). Více informací o této metodě najdete v odborné publikaci autorů Tyla, Tylové

(<http://www.biofeedback.studioplus.cz/>).

- farmakoterapie

Jedna z mnoha možností pomoci u dětí s ADHD. Využívá se tehdy, pokud už není jiná možnost a ostatní přístupy nepomáhají. Kolem sedmdesáti procent dětí reaguje na léky pozitivně. Děti se lépe koncentrují, impulzivita a hyperaktivita je tlumena.

Autor Kebza (www.pppnj.adslink.cz/data/odborneclanky/adhd.html) a dále Škvorová, Škvor (2003) zmiňuje výchovné zásady, které je třeba dodržovat při práci s dětmi s ADHD:

- vytvořit klidné, chápající rodinné prostředí

Netrestat dítě neláskou, dítě by mělo mít jistotu, že ho rodiče mají rádi i přesto, že někdy hodně zlobí a nosí ze školy špatné známky. Nervozita rodičů ve vypjatých chvílích se přenáší na dítě a celá situace se ještě zhoršuje.

- stanovit dítěti řád

Dítě by si mělo zvyknout na pravidelný režim dne (např. spánek, jídlo, pitný režim, škola, zájmy). Mělo by jasně vědět, co se od něj v rodině očekává. Pravidla soužití by měla být jasně vymezena, aby dítě vědělo, kdy je překračuje a kdy ne.

- důsledná výchova

Pravidla, která jsou stanovená je nutné důsledně dodržovat. Nutná je také častá kontrola, prováděná pokud možno nenápadným, nedirektivním, taktním způsobem. Častější nenásilnou kontrolou lze dosáhnout zautomatizování a zvnitřnění činnosti (např. automatické mytí rukou před jídlem, čištění zubů).

- sjednocená výchova

Nejdůležitější je sjednocení výchovných postupů v rodině. Jsou-li rodiče ve výchově nejednotní (např. jeden je důsledný druhý ne, jeden chce to, druhý ono) uvádí dítě ve zmatek a výsledkem je, že se dítě naučí využívat „slabšího“ z rodičů, případně neposlušat ani jednoho. Toto je třeba probrat také s prarodiči, případně s jinými členy rodiny, kteří na dítě působí. Důležité je také sjednotit výchovné postupy se školou, vzájemně se informovat o problémech dítěte a způsobu, jakým se dítě vychovává.

- soustředit se na kladné stránky osobnosti dítěte.

Je důležité umožnit dítěti zažít úspěch, zaměřit se na tu oblast, kde je dítě úspěšné, tu rozvíjet a chránit tak dítě před pocity méněcennosti. Je nutné chválit dítě za každou maličkost, která se mu povede, i za snahu (přestože výsledek není už tak dobrý). Je dobré naučit se pracovat spíše s odměnami a pochvalami než s tresty. Tresty používáme výjimečně.

- důležitou zásadou je: málo a často!

Nejlépe vyhovující je pro tyto děti práce nárazová a krátká. Nevyhovující je dlouhodobé, soustavné zatěžování pozornosti dítěte. Jeden úkol by neměl trvat déle než deset minut, maximálně dvacet minut. Pak je dobré práci přerušit a odpočinout si.

- usměrňovat aktivity dítěte

Dítě s poruchou pozornosti ADHD je zvýšeně aktivní, pohyblivé, plné energie. Násilné potlačování této energie by dítěti uškodilo. Je tedy vhodné jeho aktivitu nepotlačovat, případně ji využít pozitivním způsobem. Při každé vhodné chvíli je nutné dát dítěti možnost co největšího volného pohybu (např. běh).

3. Cíle, úkoly a výzkumné otázky

Cílem práce je navrhnout a ověřit koncepci integrace dětí mladšího školního věku, které jsou nedostatečně pohybově disponované, trpící specifickou vývojovou poruchou učení (SPU), poruchou pozornosti a chování (ADHD) nebo vývojovou poruchou koordinace do běžné základní plavecké výuky.

Dosažení cíle předpokládá splnění dílčích úkolů:

- vypracování koncepce integrace nedostatečně pohybově disponovaných dětí, trpících SPU, ADHD nebo vývojovou poruchou koordinace do plavecké výuky
- vyhledání dětí s diagnózou SPU, ADHD nebo vývojovou poruchou koordinace mezi klienty plavecké školy v Praze (stanovení výzkumného souboru)
- hodnocení úrovně vstupních a výstupních plaveckých dovedností dětí výzkumného souboru pomocí škály podle Štochla (2002)
- realizace plavecké výuky se zachycením průběhu motorického učení dětí trpících SPU, ADHD nebo vývojovou poruchou koordinace
- registrace postupu osvojování si základních plaveckých dovedností a plavecké lokomoce (sběr dat)
- analýza výsledků
- zpracování závěrečné zprávy

Výzkumné otázky

- V řešené práci předpokládám, že jedinci nedostatečně pohybově disponovaní jsou dobře integrovatelní do běžné plavecké výuky, pokud pro integraci vytvořím odpovídající podmínky. Předpokládám, že:
- v hodnocení vztahu k vodě se nebudou jedinci nedostatečně pohybově disponovaní významně lišit od běžné populace dětí
- nižší hodnocení úrovně zvládnutí plaveckých dovedností se projeví u nedostatečně pohybově disponovaných jedinců již ve vstupních základních plaveckých dovednostech

v porovnání s běžnou populací, významné bude v hodnocení komplexní plavecké dovednosti

- v motorickém učení se budou jedinci nedostatečně pohybově disponovaní opožďovat v porovnání s běžnou populací
- integrace nedostatečně pohybově disponovaných jedinců do běžné plavecké výuky bude přinášet efekt pro získání dětí ke spolupráci a v udržení pozitivního prostředí ve sledovaných skupinách výzkumného souboru

Na základě již prostudované literatury lze očekávat, že získané výsledné metody řešení tohoto problému se budou moci použít v práci s nedostatečně pohybově disponovanými dětmi.

Metody

Charakter této diplomové práce dovoluje použít analýzu odborné literatury (Hendl, 1999), metodu testování, metodu pozorování, metodu rozhovoru. Syntézu praktických a teoretických poznatků, získaných během práce s dětmi.

Analýza odborné literatury

Pro zpracování této práce byla nutná analýza odborné literatury z oblasti lékařské, pedagogicko – psychologické a literatury zaměřené na výuku plavání (viz. seznam literatury).

Metoda testování

Při hodnocení úrovně vstupních a výstupních plaveckých dovedností dětí výzkumného souboru budu postupovat podle předlohy p. Štochl, (2002).

Metoda pozorování

Při realizaci plavecké výuky se zachycením průběhu motorického učení nedostatečně pohybově disponovaných dětí a při registraci postupu osvojování si základních plaveckých dovedností a plavecké lokomoce budu používat metodu přímého, nepřímého a zúčastněného pozorování. Metoda pozorování je jednak důležitá k samotnému testování a

jednak jako součást pozorování spontánní a mimovolní pohybové aktivity během plavecké výuky. Metoda pozorování je metoda subjektivní (výsledky jsou závislé na osobě pozorovatele) (Fialová, Rycheký, 1998).

Metoda rozhovoru

Dále použiji metodu rozhovoru (volného nestandardizovaného), otázky budu klást bez předchozí formalizace a budu postupovat dále podle předem připravených formalizovaných otázek. Otázky budou srozumitelné, přiměřené, jednoznačné, přiměřeně dlouhé (Pelikán, 1998).

4. Metodická část

4.1. Charakteristika podmínek plavecké výuky u nedostatečně pohybově disponovaných jedinců

Pro nedostatečně pohybově disponované jedince, trpící specifickou vývojovou poruchou učení (SPU), poruchou pozornosti a chování (ADHD) nebo vývojovou poruchou koordinace, existuje řada vhodných pohybových aktivit. Tyto aktivity působí pozitivně jak na tělesnou zdatnost, tak na psychiku. Mezi tyto aktivity se řadí např. pohybově hudební výchova, muzikoterapie, psychoterapie, plavání a další.

Plavání se u těchto jedinců zaměřuje nejen na zlepšení sociálních vztahů a psychických procesů, ale i na rozsah a kvalitu pohybových schopností a dovedností. V plavecké výuce usilujeme o citlivý přístup. U jedinců, které jsme charakterizovali jako nedostatečně pohybově disponované se vyskytuje problém s koordinací, nedokonalou rovnováhou, neklidem, neobratnostmi. Dlouhodobý, citlivý a pozvolný přístup během plavecké výuky u těchto dětí může přispět k zvládnutí nácviku základních plaveckých dovedností a nácviku některého z plaveckých způsobů.

Dva roky se věnuji přípravné a základní plavecké výuce ve sportovním zařízení YMCA. Měla jsem možnost pracovat s těmito dětmi, poznat je, přizpůsobit se jejich potřebám.

Podmínky plavecké výuky

Plavecká výuka probíhala v prostorách sportovního zařízení YMCA Praha v rámci běžné základní plavecké výuky základních škol. Plavecký bazén, jehož rozměry byly 7x25 metrů s hlubší částí 1,6 metrů a mělčinou 1 metr, Teplota vody se pohybovala mezi 24 – 26°C

Organizace plavecké výuky

Samotná plavecká výuka probíhala v dopoledních hodinách mezi 9.00 až 11.00 hodinou, kdy se předpokládalo, že sledovaní jedinci nebudou unavení a jejich soustředěnost bude na maximální úrovni. Doba sledování souborů dětí v rámci základní plavecké výuky započala

v měsíci září 2007 s frekvencí lekce 1x týdně v délce 45 minut, odpovídající časové zátěži školní hodiny a končila měsícem únor 2008. Celý kurz trval 20 lekcí. Při první lekci byly děti seznámeny s následujícím průběhem výuky plaveckým instruktorem. Snahou bylo odstranit negativní emoce testovaných dětí. Plavecká výuka byla přímo řízena učitelkou plavání, která využívala nezbytnou spolupráci asistujícího personálu, doprovázející učitelku či praktikanta.

Popis obsahu výzkumu

Sběr dat byl uskutečňován metodou škálovaného pozorování. Každé dítě bylo testováno samostatně a hodnoceno dvěma hodnotiteli. Výzkum probíhal ve 4 fázích:

- 1. fáze: testování dle Štochla (v první lekci byly děti testovány, získávání informací o jejich dovednostech)
- 2. fáze: pozorování
- 3. fáze: test dle Štochla (v desáté lekci bylo provedeno přezkoušení)
- 4. fáze: počet uplavaných metrů (v závěrečné lekci byly získávány informace, kolik metrů jsou jedinci schopni uplavat libovolným plaveckým způsobem)

Didaktika plavecké výuky

Plavecká výuka s jedinci nedostatečně pohybově disponovanými se skládá ze tří částí. První část obsahuje základní cviky, které je třeba dokonale zvládnout pro navázání cviků dalších. Postupuje se tedy od jednoduchých ke složitějším a u většiny cvičení analyticko-syntetickým postupem. Téměř všechny cviky jsou doprovázeny verbálně, tzn. děti nahlas popisují prováděný pohyb, stranu či část těla, která je právě aktivní. Slovní doprovod je důležitý k udržení pozornosti a uvědomování si prováděného pohybu.

Druhá část didaktiky obsahuje stejné základní cviky, které jsou prováděny v rychlejším tempu. Dále jsou přidávány pohyby dalších částí těla s výdechy do vody.

Třetí část je didaktiky je zaměřena na přechod k jemnějším pohybům, použití jiných pomůcek, provádění cviků v jiných podmínkách.

Cviky volené do cvičební jednotky jsou v počátku zaměřeny na postupnou a citlivou adaptaci na vodní prostředí. Pak jsou přidávány cviky pro osvojení základní plavecké dovednosti (viz. kapitola 2.1.4.).

Specifika plavecké výuky

Při sestavování programu plavecké výuky s integrovanými dětmi s trpící specifickou vývojovou poruchou učení (SPU), poruchou pozornosti a chování (ADHD) nebo vývojovou poruchou koordinace, byl brát zřetel na specifika jejich dysfunkce.

- Vzhledem k roztěkanosti, nepozornosti, nesoustředěnosti sledovaných dětí si musí učitelka plavání neustále uvědomovat, že hrozí zvýšené riziko úrazů. Největší riziko hrozí na začátku a konci lekce plavání.
- Tyto děti se musí přiměřeně zatěžovat vzhledem k jejich rychlé unavitelnosti. Zařazovat relaxaci.
- Při nácviku dýchání postupovat citlivě, trpělivě, pomalu. U některých jedinců se může vyskytnout lapavé dýchání, které je zapříčiněné vyšší psychickou labilitou, strachem, obavou z nedostatečného nadýchnutí.
- Také je třeba brát ohled na zhoršenou sociální adaptaci a individualitu každého z dětí.

Struktura lekce

Po cvičení každého velkého celku zařadit uvolňovací prvek, aby se děti mohly psychicky uvolnit.

1. Úvodní část

V této části lekce by si děti měly zvyknout na vodu, adaptovat se, připravit se na následující zátěž. Součástí jsou jednoduché pohybové hry, které vycházejí z fantazie dětí (např. pohyby zvířat, zoologická zahrada).

2. Hlavní část

V této části jsou obsažena cvičení, jimiž směřujeme k plnění hlavních cílů (jednotlivá cvičení jsou prokládána hravými činnostmi ve vodě):

- cvičení průpravná (na místě, v prostoru, u okraje)

Cvičení jsou převážně ve vzpřímeném postoji s pohyby horními a dolními končetinami, hlavy a trupu (muzikanti, víří hladinu vody, jízda na kole, chytání rybiček)

- polohování

Tato cvičení ovlivňují orientaci v horizontální i vertikální ose, v prostoru vlevo a vpravo, nad, pod. V této části je zařazena více relaxace, uvolnění (děti leží na vodě, možno i relaxační hudbu a ztlumené světlo,

- průpravné hry (dynamické)

Během těchto her se využívá plocha celého bazénu. Využívají se hry k potápění (vodník, obruče, převozník)

- cvičení pro nácvik rovnováhy

Během těchto her se využívá velkých desek, které se mohou přelézat svázané k sobě (po čtyřech, jako pes)

3. Závěr (uklidnění, relaxace)

Děti leží zcela klidně, na zádech, na břiše s nadlehčovací pomůckou (velká deska, žába)

4.2. Charakteristika vyšetřovaných dětí

Výběr souboru a jeho velikost závisela na cíli práce. Testované soubory byly 3. Každý testovaný soubor byl z jiné základní školy, byly tedy na sobě navzájem nezávislé. Každý soubor se skládal z maximálního počtu 10 dětí ve věku 7 - 8 let. Děti docházely na výuku v doprovodu své učitelky. Některé děti z každé skupiny v minulosti prošly přípravnou plaveckou výukou v mateřských školách. Ostatní neměly za sebou žádné přípravné lekce. Z dostupných materiálů plaveckých škol nebylo možné přesně určit počet dětí, které prošly přípravnou plaveckou výukou. Děti byly tázány na předchozí plavecké zkušenosti, ale z odpovědí nebylo možné vyhodnotit objektivní výsledky. Jedinci byli do souboru vybíráni záměrně na základě těchto požadavků:

- věk (7 - 8 let)
- škola (sledované soubory dětí pocházely ze základních škol, které se nacházely na území města Prahy)
- stupeň jejich dovedností (pro cíl diplomové práce byly vybrány děti začátečníci)

- diagnóza (v každé skupině se musel vyskytovat minimálně jeden jedinec s diagnostikovanou nedostatečnou pohybovou dispozicí)

V prvním souboru byli sledováni z deseti dětí 1 dívka a 1 chlapec, taktéž ve druhém souboru. Ve třetím souboru byli z deseti dětí sledováni 2 chlapci.

Následující anamnézy jsou převážně čerpané z odborných dokumentů, z vyšetření při zápisu na základní školu, z vyšetření speciálními pedagogy, z údajů učitelů a terapeutů a z mých postřehů při hodinách výuky plavání.

Pro ochranu osobních dat vybraných dětí byla jména nahrazena písmeny abecedy, která neodpovídají začátečním písmenům jejich jména ani příjmení.

A:

Věk 7 let – dívka

Diagnóza: psychomotorický neklid kolísavé intenzity, krátkodobé soustředění, lehce nerovnoměrný vývoj na bázi poruchy ADHD.

Na svůj věk působí velice drobně. Stydlivá, nekonfliktní. Ve volném čase se věnuje atletice a míčovým hrám.

Intelligence průměrná.

Z počátku měla strach z vody, necítila se dobře při prvcích, kdy měla potopit obličej. Přesto se účastnila všech cvičení. Během lekcí dobře spolupracovala, byla snaživá, soustředěná. Časem se kontaktovala s ostatními dětmi, strach se pomalu ztrácel, měla patrné úspěchy. Ve fázi relaxace se dokázala zcela uvolnit.

B :

Věk 7 let – chlapec

Diagnóza: kolísavá kvalita soustředění, psychomotorické tempo značně rychlé, impulzivní reakce, nevyhraněná lateralita, porucha jemné i hrubé motoriky koordinace, porucha ADHD.

Chlapec na první pohled tichý, neaktivní, bez zájmu. Na svůj věk zdá se výrazně pohublý. Věnuje se sportovním hrám (házené) a rád běhá dlouhé tratě.

Intelligence lehce nadprůměrná.

Z počátku strach z neznámého prostředí. Zadané úkoly vykonával bez nadšení. Nedokázal se dlouho soustředit, rychle se unavil, ztrácel aktivitu. Sám si volil pauzu na odpočinek. Byla nutná zvýšená stimulace ke cvičení a občasná dopomoc. Ve fázi relaxace se nedokázal uvolnit. Důležitou úlohu zde hrála jeho tělesná konstituce, velmi rychle prochladl.

C:

Věk 8 let – dívka

Diagnóza: výrazný motorický neklid, impulzivní reakce, poruchy pozornosti, porucha ADHD.

Na svůj věk působí velmi dobře. Sebevědomá, komunikativní, snaživá, živější, veselá.. Ve volném čase ráda jezdí na kole a běhá.

Intelligence průměrná

Vyžadovala neustálou pozornost jak od dětí tak od vyučujícího. Během lekcí byla nutná občasná korekce ze strany vyučujícího. Při provádění jednotlivých cvičení se zapojovala aktivně, na konci kurzu zvládla i obtížnější cvičení. Ve fázi relaxace byla zcela uvolněná.

D:

Věk 8 let – chlapec

Diagnóza: dyslalie, dysortografie, porucha jemné motoriky, porucha ADHD.

Na první pohled patnáctnáctá nadváha. Ve volném čase hraje fotbal a jezdí na kolečkových bruslích.

Intelligence lehce podprůměrná

V kurzu patřil mezi nejneklidnější a nejhlasitější děti. Snadno se nechal rozptýlit. Motoricky se mu dařilo dobře. Chtěl se vždy předvést i za cenu agresivity vůči druhým. Měl vlastní návrhy a nápady. Nedokázal přijmout názory ostatních. Neustále vyhledával pozornost učitele.

E:

Věk 8 let – chlapec

Diagnóza: porucha jemné a hrubé motoriky, koordinace, ADHD.

Na svůj věk průměrný. Neukázněný, zbrklý, agresivní, konfliktní, porucha sebedůvěry, negativismus. Chlapec neuvedl žádné záliby v jiném sportu.

Intelligence průměrná.

Chlapec měl strach z vody, chyběla mu sebedůvěra. Cítil se přetěžován úkolem, byl podrážděný, bez chuti do činnosti. Pozornost udržel jen velmi krátce. Těžko přivykal na pravidla celé skupiny. Jevil se jako pomalu chápající někdy až nevychovaný, rozmazlený. Během lekcí byla nutná neustálá korekce ze strany vyučujícího. Nebyl schopen relaxace.

F:

Věk 8 let – chlapec

Diagnóza: dyspraxie, porucha pozornosti, porucha sluchové a zrakové percepce.

Na svůj věk relativně vysoký. Tichý, snaživý. Ve volném čase rád plave.

Intelligence v pásmu lehkého mentálního postižení

Chlapec přistupoval k zadaným úkolům velice aktivně, samostatně. Jevil se jako dovednější než děti s menším postižením. Důvodem byla aktivita ze strany rodičů, kteří krom plavecké výuky navštěvovali s chlapcem i jiné plavecké areály a věnovali se mu s velkou pečlivostí.

4.3. Charakteristika testů

Při hodnocení úrovně vstupních a výstupních plaveckých dovedností dětí výzkumného souboru bylo použito předlohy testů podle Štochl, (2002). Každé dítě bylo testováno zvlášť ve vymezené části bazénu a bylo hodnoceno 2 nezávislými pozorovateli. Štochl ve své práci vybral metodu škálování, kdy jednotlivé položky škály byly vytvořeny odborníky na katedře plavání FTVS UK na základě dlouhodobých zkušeností.

Použitá škála obsahovala 7 následujících položek:

- potopení hlavy
- splývavá poloha na prsou
- splývavá poloha na zádech
- výdech do vody
- skok z okraje bazénu
- výlov 2 předmětů
- přetočení kolem podélné osy (válení sudů)

Každá položka byla vyhodnocována podle 5 kategorií vytvořených co možná nejjednodušeji. Kritéria pro hodnocení základních plaveckých dovedností:

1. Potopení hlavy

- 5b. celá hlava pod vodou, potopení provedeno zvolna a uvolněně s výdrží
- 4b. celá hlava pod vodou, potopení provedeno rychle, bez výdrže
- 3b. neúplné potopení hlavy (oči nebo uši zůstávají nad vodou)
- 2b. došlo pouze k rychlému potopení obličeje, oči i uši nezalily vodou
- 1b. cvičení nebylo provedeno

2. Hvězdice (splývavá poloha) v poloze na prsou

- 5b. splývavá poloha zaujmuta uvolněně, samovolně bez pomoci učitele, s výdrží
- 4b. splývavá poloha zaujmuta rychle, samovolně, ale bez dostatečné výdrže
- 3b. splývavá poloha zaujmuta s dopomocí učitele plavání (ruka pod břichem)
- 2b. splývavá poloha i s dopomocí učitele pouze naznačena
- 1b. cvičení nebylo provedeno

3. Hvězdice (znaková poloha) v poloze na zádech

- 5b. splývavá poloha zaujmuta uvolněně, samovolně bez pomoci učitele, s výdrží
- 4b. splývavá poloha zaujmuta rychle, samovolně, ale bez dostatečné výdrže
- 3b. splývavá poloha zaujmuta s dopomocí učitele plavání (ruka pod hýžděmi)
- 2b. splývavá poloha i s dopomocí učitele pouze naznačena
- 1b. cvičení nebylo provedeno

4. Výdech do vody

- 5b. prohloubený úplný výdech spojený s potopením hlavy, provedení zvolna
- 4b. výdech pouze ústy, rychlé provedení
- 3b. uši nebo oči zůstávají nad vodou
- 2b. jen ústa částečně ve vodě
- 1b. cvičení nebylo provedeno

5. Skok z okraje bazénu

- 5b. samostatným, rozhodným skokem „po nohách“, lze odlišit odraz, letovou fázi, kontrolovaný dopad
- 4b. samostatný skok „po nohách“, nevýrazné fáze
- 3b. samostatný pád do vody, tělo ne zcela zpevněné v letové i dopadové fázi
- 2b. vyžadována nadlehčovací pomůcka nebo dopomoc pro fázi dopadu
- 1b. cvičení nebylo provedeno

6. Výlov 2 předmětů

- 5b. jistý výlov 2 předmětů, zanoření střemhlav, zřejmá zraková kontrola pod vodou
- 4b. výlov 2 předmětů, hledání předmětů
- 3b. výlov pouze 1 předmětů
- 2b. pouze zanoření, předměty nevyloveny
- 1b. cvičení nebylo provedeno

7. Přetočení kolem podélné osy (válení sudů)

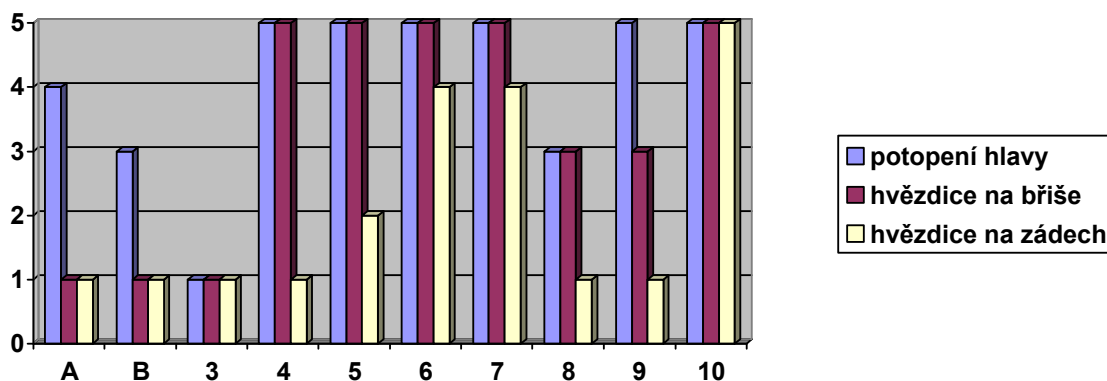
- 5b. úplné dotočení, výdrž, zachovány ideální splývavé polohy
- 4b. v průběhu přetáčení narušeny splývavé poloha
- 3b. během celého cvičení nejsou patrné splývavé polohy nebo jsou jen naznačeny
- 2b. přetočení provedeno jen s dopomocí
- 1b. cvičení nebylo provedeno

5. Výsledková část

5.1. Úvodní testy

Výsledky jsou hodnoceny slovně a formou grafů. Každý graf uvádí počet hodnocených dětí ve sledovaných souborech a počet bodů získaných při plnění dané škály (viz. 4.3.). Pro zhodnocení úrovně vstupních plaveckých dovedností musely být děti testovány během první lekce plavecké výuky. Jednotlivá písmena abecedy (A, B, C, D, E, F), která jsou umístěna na ose X, označují diagnostikované nedostatečně pohybově disponované jedince. Čísla (3 – 10) na ose X označují počet dětí běžné populace, které byly součástí daného souboru. Na ose Y jsou umístěny body (1 - 5), kterých bylo dosaženo během plnění jednotlivých položek škály testu podle Štochla (2002).

V **první** skupině (Graf č.1) se u některých dětí objevily obtíže při testované dovednosti (potopení hlavy). Jako hlavní důvod byl uveden strach z neznámého prostředí. Více jak polovina dětí prováděla cvičení okamžitě bez opakování vyzvání. Nejobtížnější dovedností zde bylo zvládnutí hvězdice na zádech. Udávaným důvodem byl opět strach.

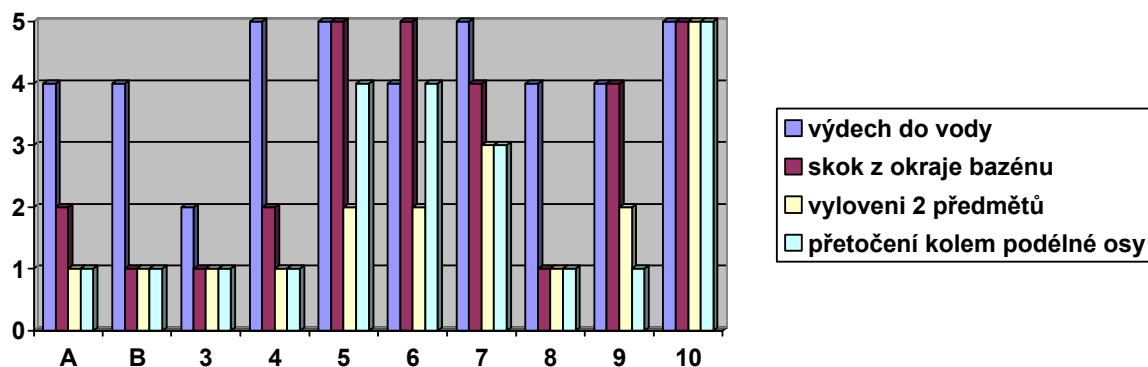


Graf č. 1: Výsledky úvodních testů 1. sledované skupiny – dovednosti potopení hlavy, hvězdice na břiše, hvězdice na zádech.

Vysvětlení grafu (viz.5.1.)

Sledovaní A, B nebyli ve vstupních testech na posledních místech. Velice dobře spolupracovali.

V další části testované první skupiny (Graf č. 2) je patrná náročnost prováděných dovedností (skok, vylovení, přetočení) pro více jak polovinu dětí sledovaného souboru.

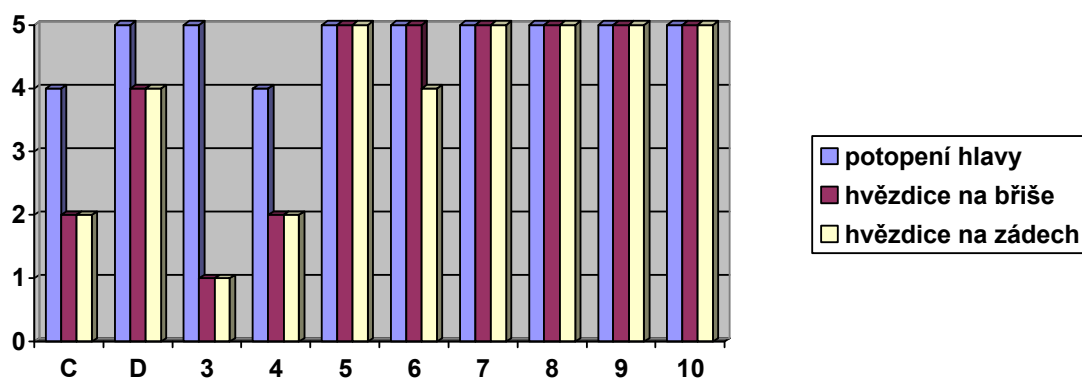


Graf č. 2: Výsledky úvodních testů 1. sledované skupiny – dovednosti výdech do vody, skok z okraje bazénu, vylovení 2 předmětů, přetočení kolem podélné osy.

Vysvětlení grafu (viz.5.1.)

Sledovaní A, B nebyli ve vstupních testech na posledních místech. Velice dobře spolupracovali.

Druhé skupině sledovaného souboru (Graf č. 3) se dařilo o trochu lépe. Dovednost potopení hlavy pro ně byla snazší než v první skupině. Provedení dovednosti hvězdice na zádech se jevilo jako méně náročné v porovnání s první a třetí skupinou.

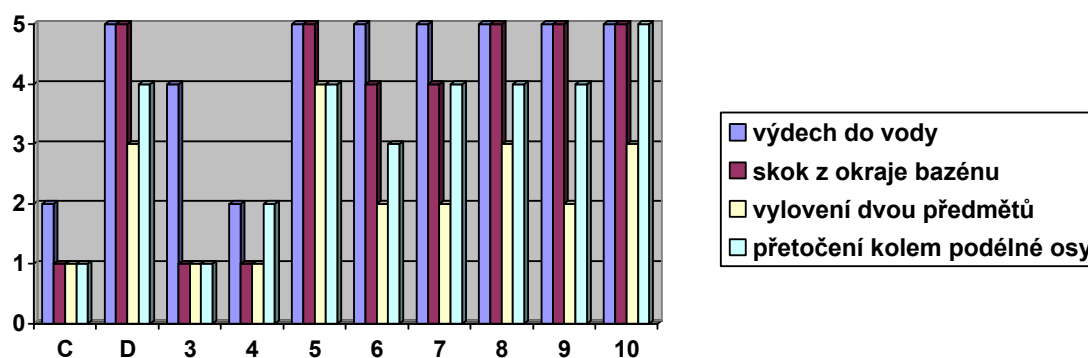


Graf č. 3: Výsledky úvodních testů 2. sledované skupiny – dovednosti potopení hlavy, hvězdice na břiše, hvězdice na zádech.

Vysvětlení grafu (viz.5.1.)

Sledovaní C, D neměli nejhorší počet bodů. Zadané úkoly vykonávali velmi poslušně.

V další části testované druhé skupiny (Graf č. 4) je patrná náročnost dané dovednosti (vylovení), stejně jako v první a třetí skupině.

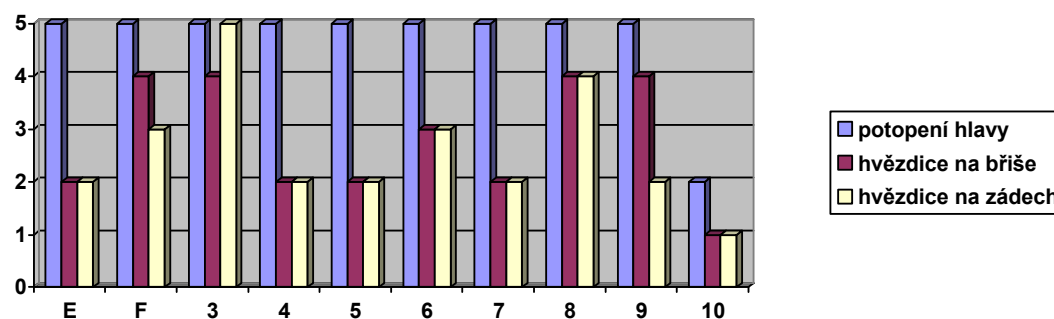


Graf č. 4: Výsledky úvodních testů 2. sledované skupiny – dovednosti výdech do vody, skok z okraje bazénu, vylovení 2 předmětů, přetočení kolem podélné osy.

Vysvětlení grafu (viz.5.1.)

V porovnání s první skupinou je tato skupina v testovaných dovednostech lepší. Sledovaný D ve svých dovednostech přesahoval některé jedince z běžné populace ve sledovaném souboru druhé skupiny.

Třetí skupině sledovaného souboru (Graf č. 5) se dařilo v položce potopení hlavy nejlépe ze všech skupin. Provedení hvězdice na zádech bylo náročné jako u první skupiny.

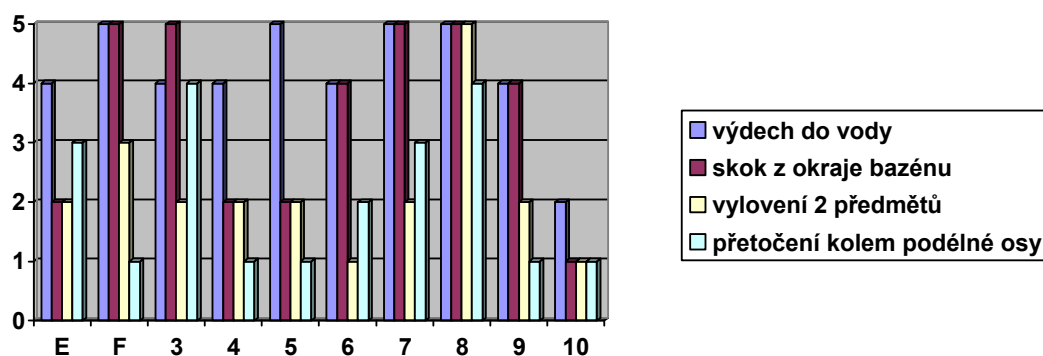


Graf č. 5: Výsledky úvodních testů 3. sledované skupiny – dovednosti potopení hlavy, hvězdice na břiše, hvězdice na zádech.

Vysvětlení grafu (viz.5.1.)

Sledovaní E, F se ve svých dovednostech rovnali jedincům z běžné populace.

V další části testované třetí skupiny (Graf č. 6) je patrné obtížnější provedení dovedností (vylovení a přetočení), stejně jako u skupiny první a druhé.



Graf č. 6: Výsledky úvodních testů 3. sledované skupiny – dovednosti výdech do vody, skok z okraje bazénu, vylovení 2 předmětů, přetočení kolem podélné osy.

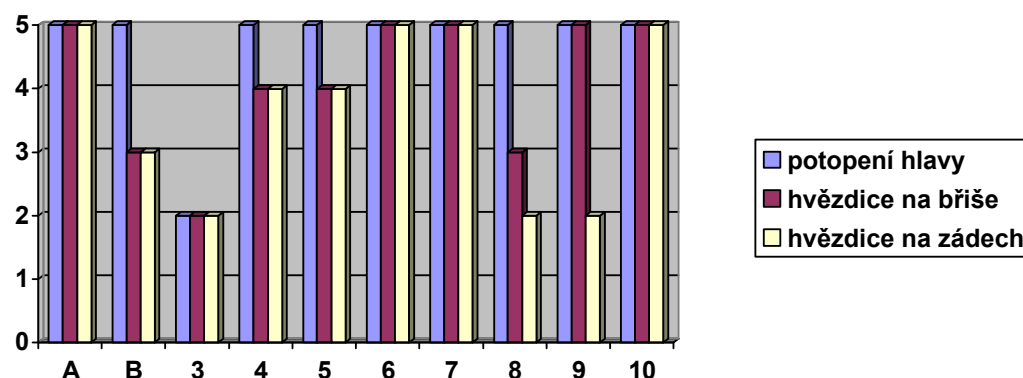
Vysvětlení grafu (viz.5.1.)

Oddíl 1.01 Sledovaní E, F se ve svých dovednostech rovnali jedincům z běžné populace.

5.2. Průběžné hodnocení

V polovině plaveckého kurzu (10. lekce) byly všechny sledované 3 soubory přezkoušeny.

V **první** skupině (Graf č. 7) došlo ke zlepšení u všech jedinců ve sledovaných dovednostech.

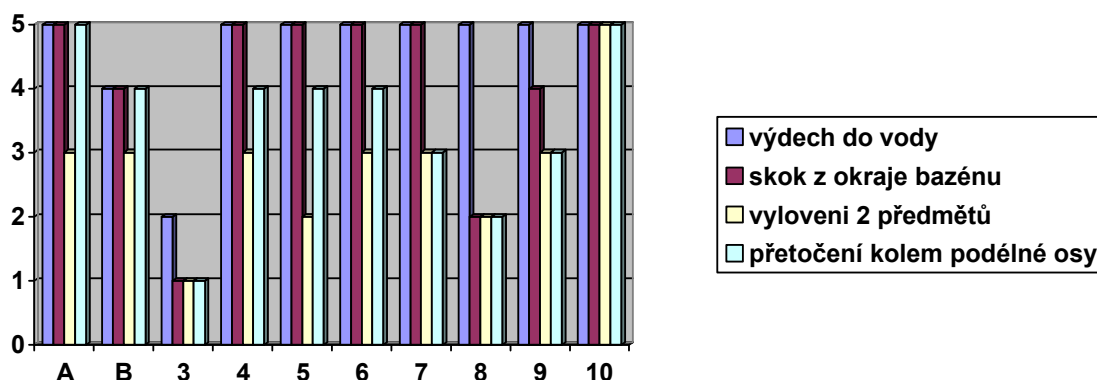


Graf č. 7: Výsledky průběžného hodnocení 1. sledované skupiny – dovednosti potopení hlavy, hvězdice na břiše, hvězdice na zádech.

Vysvětlení grafu (viz.5.1.)

Sledovaní A, B se ve svém zlepšení vyrovnali jedincům z běžné populace. Jejich výsledky jsou průměrné až nadprůměrné.

V další části testované první skupiny (Graf č. 8) je znázorněno zlepšení u více než poloviny sledovaných jedinců.

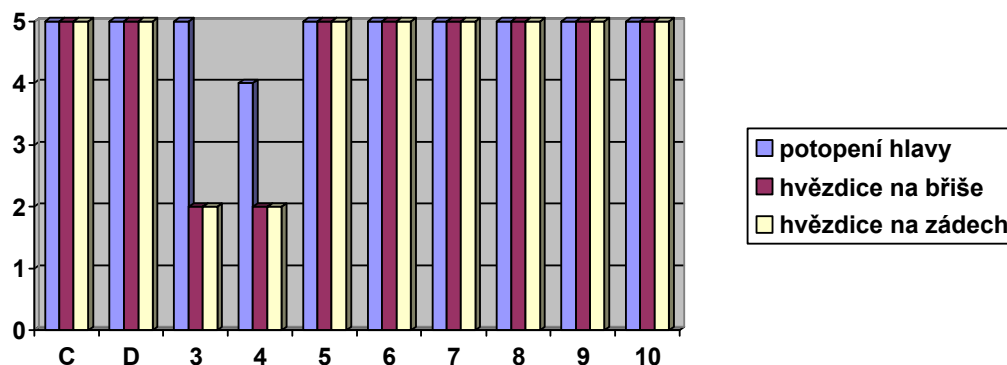


Graf č. 8: Výsledky průběžného hodnocení 1. sledované skupiny - dovednosti výdech do vody, skok z okraje bazénu, vylovení 2 předmětů, přetočení kolem podélné osy.

Vysvětlení grafu (viz.5.1.)

Sledovaní A, B se ve svém zlepšení vyrovnali jedincům z běžné populace a jejich hodnocené dovednosti se rovnají průměru až nadprůměru výkonu celého souboru.

Ve **druhé** skupině (Graf č. 9) došlo ke zlepšení u většiny jedinců ve sledovaných dovednostech.

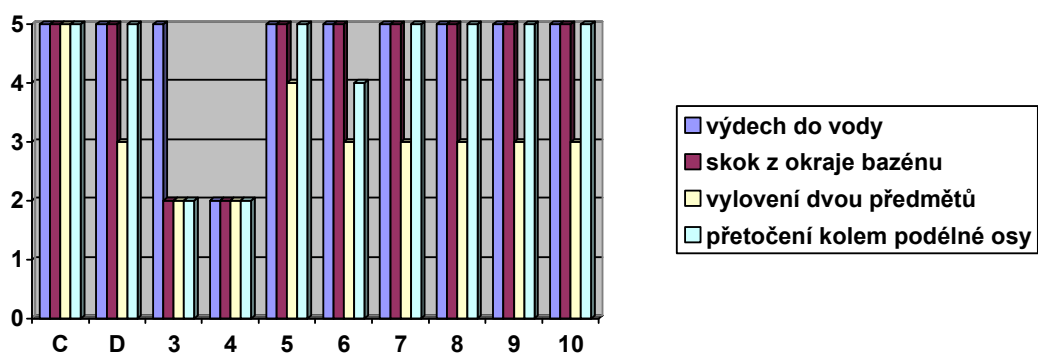


Graf č. 9: Výsledky průběžného hodnocení 2. sledované skupiny – dovednosti potopení hlavy, hvězdice na břiše, hvězdice na zádech.

Vysvětlení grafu (viz.5.1.)

Sledovaní C, D se ve svém zlepšení vyrovnali jedincům z běžné populace a jejich hodnocené dovednosti se rovnají nadprůměru výkonu celého souboru.

V další části testované druhé skupiny (Graf č. 10) je znázorněno zlepšení u více než poloviny sledovaných jedinců.

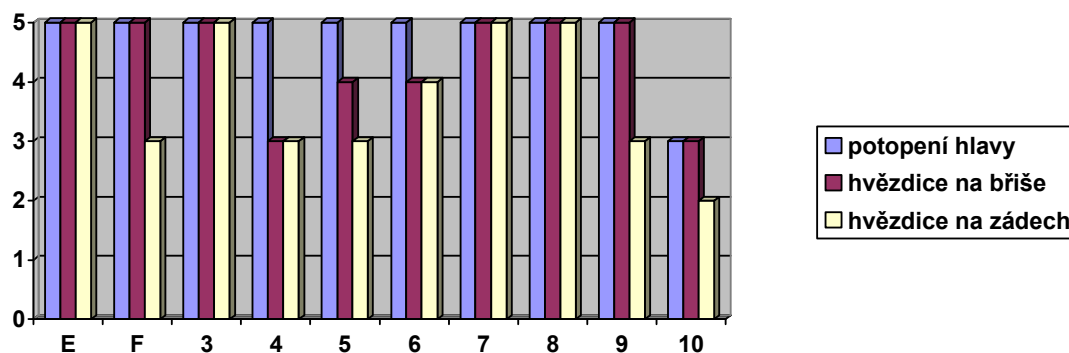


Graf č. 10: Výsledky průběžného hodnocení 2. sledované skupiny - dovednosti výdech do vody, skok z okraje bazénu, vylovení 2 předmětů, přetočení kolem podélné osy.

Vysvětlení grafu (viz.5.1.)

Sledovaní C, D se ve svém zlepšení vyrovnali jedincům z běžné populace a jejich hodnocené dovednosti se rovnají nadprůměru výkonu celého souboru.

Ve **třetí** skupině (Graf č. 11) došlo ke zlepšení u většiny jedinců ve sledovaných dovednostech.

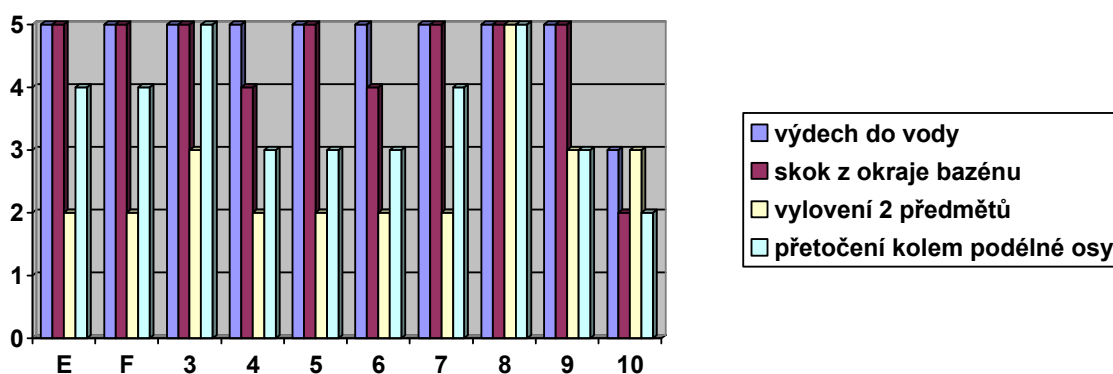


Graf č. 11: Výsledky průběžného hodnocení 3. sledované skupiny – dovednosti potopení hlavy, hvězdice na břiše, hvězdice na zádech.

Vysvětlení grafu (viz.5.1.)

Sledovaní E, F se ve svém zlepšení vyrovnali jedincům z běžné populace a jejich hodnocené dovednosti se rovnají nadprůměru výkonu celého souboru.

V další části testované třetí skupiny (Graf č. 12) je znázorněno zlepšení u více než poloviny sledovaných jedinců. Nejméně zde byla zlepšena dovednost vylovení.



Graf.č. 12: Výsledky průběžného hodnocení 3. sledované skupiny - dovednosti výdech do vody, skok z okraje bazénu, vylovení 2 předmětů, přetočení kolem podélné osy.

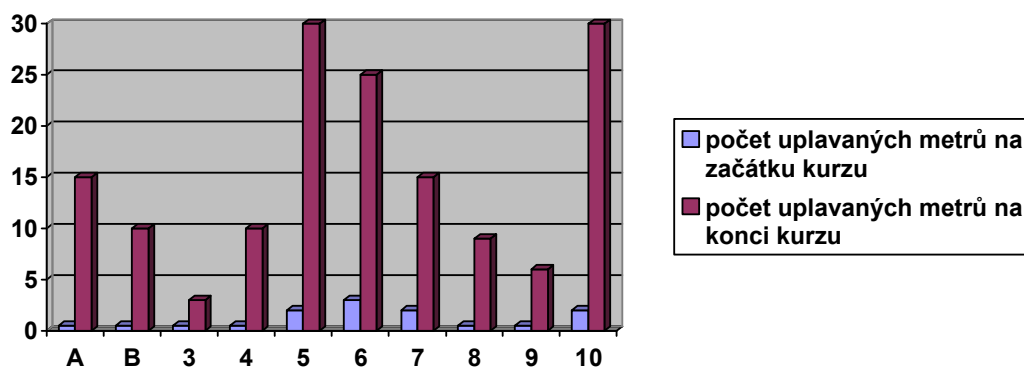
Vysvětlení grafu (viz.5.1.)

Sledování E, F se ve svém zlepšení vyrovnali jedincům z běžné populace a jejich hodnocené dovednosti se rovnají nadprůměru výkonu celého souboru.

5.3. Závěrečné hodnocení

Na začátku plaveckého kurzu byli všechny tři skupiny označovány jako skupiny začátečníků. Jejich počáteční stav uplavaných metrů se pohyboval v rozmezí 0,5 až 3 metry. Na závěr plaveckého kurzu bylo provedeno měření počtu uplavaných metrů sledovaných jedinců každé skupiny.

V **první** skupině (Graf č. 13) došlo ke zlepšení u všech sledovaných jedinců.

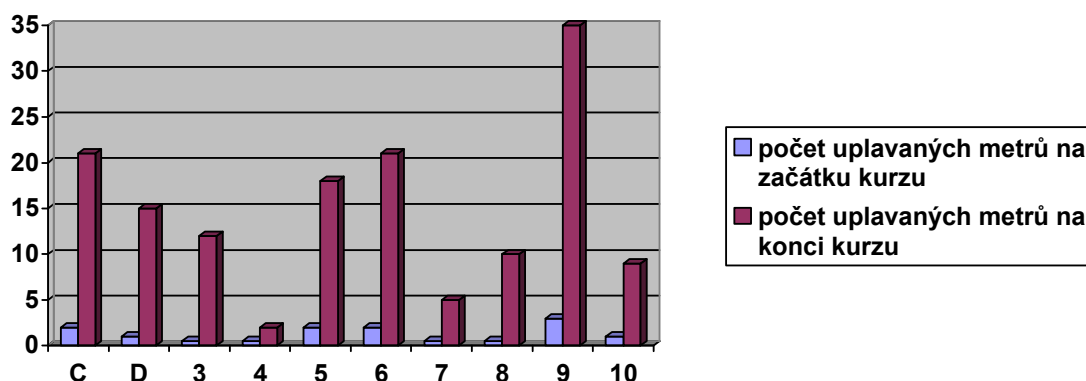


Graf č. 13: Výsledky závěrečného hodnocení 1. sledované skupiny – počet uplavaných metrů na začátku kurzu, počet uplavaných metrů na konci kurzu

Vysvětlení grafu (viz.5.1.)

Průměr uplavaných metrů skupiny se pohyboval kolem 15 metrů. Sledování A, B se ve svém zlepšení vyrovnali jedincům z běžné populace. Jejich výsledky dosahují průměrných hodnot celého souboru.

Ve **druhé** skupině (Graf č. 14) došlo ke zlepšení u všech sledovaných jedinců.

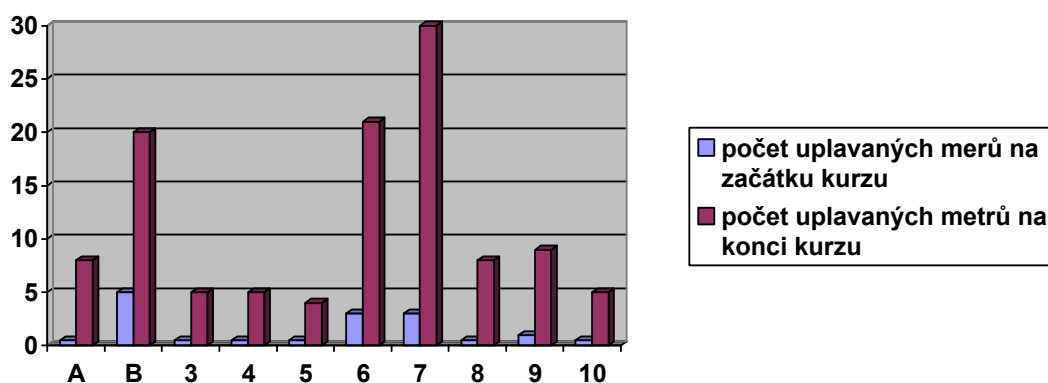


Graf č. 14: Výsledky závěrečného hodnocení 2. sledované skupiny – počet uplavaných metrů na začátku kurzu, počet uplavaných metrů na konci kurzu.

Vysvětlení grafu (viz.5.1.)

Průměr uplavaných metrů skupiny se pohyboval kolem 14 metrů. Sledovaní C, D se ve svém zlepšení vyrovnali jedincům z běžné populace. Jejich výsledky dosahují nadprůměrné hodnoty celého souboru

Ve **třetí** skupině (Graf č. 15) došlo ke zlepšení u všech sledovaných jedinců.



Graf č. 15: Výsledky závěrečného hodnocení 3. sledované skupiny – počet uplavaných metrů na začátku kurzu, počet uplavaných metrů na konci kurzu.

Vysvětlení grafu (viz.5.1.)

Průměr uplavaných metrů skupiny se pohyboval kolem 12 metrů. Sledovaný E získal na závěr podprůměrnou hodnotu. Sledovaný F se ve svém zlepšení vyrovnal jedincům z běžné populace. Jeho výsledky dosahují nadprůměru sledovaného souboru.

6. Diskuse

Nedostatečně pohybově disponovaných jedinců, trpících specifickou vývojovou poruchou učení (SPU), poruchou pozornosti a chování (ADHD) nebo vývojovou poruchou koordinace, stále v naší společnosti přibývá. Dnes se o tomto problému píše mnoho literatury, provádí se mnoho výzkumů, hovoří se celosvětově o včasné diagnostice, pomoci a podpoře.

Díky širokému spektru příznaků těchto poruch je vypracováno mnoho terapeutických technik, které se snaží pozitivně ovlivnit nebo zcela eliminovat danou poruchu. Plavání je jednou z mnoha těchto terapeutických technik. Voda je ideálním prostředím, které dítě obklopuje, nadnáší, pozitivně ovlivňuje a jejím prostřednictvím může dojít k nápravě přítomných nedostatků v důsledku poruch. Důležitou roli při nápravě hraje speciálně sestavený program.

Cílem práce bylo navrhnout a ověřit koncepci integrace dětí mladšího školního věku, které jsou nedostatečně pohybově disponované, trpící specifickou vývojovou poruchou učení (SPU), poruchou pozornosti a chování (ADHD) nebo vývojovou poruchou koordinace do běžné základní plavecké výuky. Na začátku plaveckého kurzu byly děti zařazeny do skupiny začátečníků podle jejich dosavadních zkušeností s předešlou plaveckou výukou a byla zjištěna míra jejich dosavadních dovedností. Po dobu tří měsíců probíhala plavecká výuka zaměřená na adaptaci vodního a sociálního prostředí. Po této době následovalo opakované zjišťování úrovně stávajících dovedností. Zde by se mohla vyskytnout otázka, proč právě po třech měsících. Zvolila jsem pro přezkoušení právě polovinu doby plaveckých lekcí (desátou lekci) z důvodů předpokládaného a následně ověřeného zlepšení plaveckých dovedností u sledovaných dětí. V dalších měsících probíhala plavecká výuka více zaměřená na nácvik některých plaveckých způsobů.

Důležité je připomenout, že asi v polovině celého kurzu byla dvoutýdenní pauza, která mohla u dětí způsobit drobné výkyvy, jak v oblasti psychiky, chování, tak i v provedení dříve již stabilních specifických pohybových dovedností ve vodě.

Během plavecké výuky bylo zapotřebí respektovat individuální zvláštnosti každého sledovaného jedince. Tyto individuální reakce bylo důležité zahrnout i do popsané specifické plavecké výuky a brát je na vědomí i při testování.

Rozsah a frekvence plavecké výuky byla podmíněna délkou jedné lekce a počtem daných vyučovacích lekcí. Vzhledem k frekvenci lekcí plavecké výuky je na místě otázka, zda by při zvýšené frekvenci lekcí nedosahovali testovaní rychlejších zlepšení a výraznějšího upevnění pohybových návyků.

K samotnému testování bylo použito plnění jednotlivých položek škály testu podle Štochla, 2002. Délka testů byla v našem případě dána počtem položek škály. Provedení celého testu u zkoušeného jedince po zaškolení hodnotitelů nepřesahovalo dvě minuty. Škála těchto testů je praktická, testy jsou jednoduché a časově nenáročné. Nevýhodu, kterou tyto testy mají je subjektivita vyšetření, která může nastat i při dodržování standardizovaných pozic a postupů. Testy jsem se snažila provádět vždy ve stejných podmínkách (čas, místo, stejný testující). Ne vždy se mi ale podařilo ovlivnit vnější podmínky (teplota vody, hluk, atd.). Další velkou roly zde hrají podmínky vnitřní (únava, strach, atd.).

Testování základních plaveckých dovedností podle Štochla (2002) ukazuje značné zlepšení. Poměr zlepšených dovedností ku nezměněným je 37:5 naměřených u sledovaných jedinců (A, B, C, D, E, F). Nezměněných hodnot bylo u třech jedinců (D, E, F) v testované dovednosti vylovení dvou předmětů a u jedince (F) v dovednosti hvězdice na zádech.

Celkový největší pozitivní vliv měla plavecká výuka na sledovaného jedince „C“, který se zlepšil ve všech požadovaných testovaných dovednostech na maximální počet bodů. Dále to byl jedinec „A“, kde došlo ke zlepšení všech požadovaných dovedností, ale s menším počtem získaných bodů. U jedince „D“ byl napočítán stejný počet bodů jako u jedince „A“, ale vyskytla se u něj jedna nezměněná dovednost. U ostatních bylo dosaženo zlepšení šesti dovedností ze sedmi, ale nebylo tak výrazné v porovnání s jedinci „C“ a „A“.

V průběžném testování základních plaveckých dovedností u sledovaných jedinců (A, B, C, D, E, F) v porovnání s běžnou populací bylo zjištěno, že jedinci „A“ a „B“ se ve svém zlepšení vyrovnali jedincům z běžné populace. Jejich výsledky jsou průměrné až nadprůměrné. Jedinci „C“ a „D“ se ve svém zlepšení vyrovnali jedincům z běžné populace a jejich hodnocené dovednosti se rovnají nadprůměru výkonu celého souboru. Jedinci „E“ a „F“ se ve svém zlepšení vyrovnali jedincům z běžné populace a jejich hodnocené dovednosti se rovnají nadprůměru výkonu celého souboru.

Vzhledem k malému počtu testovaných jedinců nelze výsledky testování zpracovat statistickými metodami a je proto nutné považovat výsledky za orientační. Celkově lze říci, že zlepšení nastalo u všech šesti testovaných dětí.

7. Závěr

Cílem práce bylo navrhnout a ověřit koncepci integrace dětí mladšího školního věku, které jsou nedostatečně pohybově disponované, trpící specifickou vývojovou poruchou učení (SPU), poruchou pozornosti a chování (ADHD) nebo vývojovou poruchou koordinace do běžné základní plavecké výuky. Ke splnění vytčeného cíle bylo použito jednotlivých položek škály testu podle Štochla (2002).

V průběhu sledování se potvrdilo:

- V hodnocení vztahu k vodě se nedostatečně pohybově disponovaní jedinci nijak zvláště nelišili od testované běžné populace dětí.
- Ve vstupním hodnocení základních plaveckých dovedností se u nedostatečně pohybově disponovaných jedinců neprojevovalo nižší hodnocení úrovně zvládnutí dovedností.
- V motorickém učení během plavecké výuky se jedinci nedostatečně pohybově disponovaní opožďovali v porovnání s běžnou populací, ale pouze v polovině sledovaných případů.

V závěru sledování se potvrdilo:

- Integrace přinesla efekt pro získání dětí ke spolupráci a v udržení pozitivního prostředí ve sledovaných skupinách výzkumného souboru.
- V celkovém hodnocení jedinci nedostatečně pohybově disponovaní získali průměrné až nadprůměrné hodnoty v porovnání s běžnou populací dětí.

Z výsledků práce je možné konstatovat, že integrace jedinců nedostatečně pohybově disponovaných je možná, ale vyžaduje ze strany učitele velké nároky jak v přípravě jednotlivých lekcí, tak při jejich vlastním řízení. Ověřovanou koncepci výuky uvedenou v metodické části a v příloze lze doporučit pro praxi.

8. Použitá literatura

- BĚLKOVÁ, T. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 80-7066-990-X
- BUTKAIOVÁ, B. *Plavecká výuka dětí se specifickou poruchou učení a diagnózou LMD. Diplomová práce*. Praha: FTVS, 2002.
- ČECHOVSKÁ, I. *Faktory ovlivňující adaptaci a efektivitu plavecké výuky*. Praha: Pouster KPS, FTVS, 2004.
- ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0211-8
- ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. Přpracované 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1635-0
- ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-9049-1
- ČERNÁ, M. *Lehké mozkové dysfunkce*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-880-8
- DRTÍLKOVÁ, I., ŠERÝ, O. *Hyperkinetická porucha ADHD*. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-419-5
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a sportovní trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5
- ERLEBACHOVÁ, A., ERLEBACHOVÁ, A. *Metodika výuky plavání na zvláštních a pomocných školách*. Liberec: 1997. ISBN 80-86114-14-7
- HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-246-0030-7
- HOFER, Z., a kol. *Technika plaveckých způsobů*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0169-9
- HOCH, M. *Plavání (teorie a didaktika)*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. ISBN 14-171-83
- HOCH, M. *Učte děti plavat*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-055-4
- HOCHOVÁ, J., ČECHOVSKÁ, I. *Plavecká výuka předškolních dětí*. 1. vyd. Praha: Sportpropag, 1989.

- JUCOVIČOVÁ, D., ŽÁČKOVÁ, H. *Máte neklidné, nesoustředěné dítě? Metody práce s dětmi s LMD (ADHD, ADD) především pro učitele a vychovatele.* 2. vyd. Praha: 2007. ISBN 978-80-903869-1-4
- KAPLAN, A. *Identifikace pohybově indisponovaného žáka a studie jeho role ve školní tělesné výchově. Disertační práce.* Praha: FTVS, 2001.
- KIRBYOVÁ, A. *Nešikovné dítě. I. vyd.* Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-424-9
- LEWIN, G. *Slabikář malého plavce.* Praha: Olympia, 1980.
- LIBRA, J. *Speciální motorická docilita a učení.* 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1985, ISBN 60-024-84
- MATĚJČEK, Z. *LMD.* Praha: 1991. ISBN 80-85267-26-8
- MUNDEN, A., ARCELUS, J. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita ADHD/ADD.* 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-625-X
- NOVOTNÁ, M., KREMLÍČKOVÁ, M. *Kapitoly ze speciální pedagogiky pro učitele.* Praha: SPN 1997. ISBN 80-85937-60-3
- OUDOVÁ, L. *Využití bazénové terapie u dětí s ADHD. Diplomová práce.* Praha: FTVS, 2003.
- PALCLT, I., PTÁČEK, R. *Hyperaktivita.* Praha: 2006. ISBN 80- 86991-71-7
- PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů.* Praha : Karolinum, 1998.
- PÉTROLETTI, M. *Od šplouchání k plavání.* Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-205-8
- POKORNÁ, V. *Cvičení pro děti se specifickými poruchami učení.* 4. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-350-5
- PUŠ, J. *Učební text pro cvičitele plavání.* Praha : 1996..
- RYBA, E., J., JELÍNEK, M. *Optimální působení tělesné zátěže a výživy.* Hradec Králové: 2007. ISBN 978-80-7041-513-9
- RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy.* Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-7184-659-7
- SVOZIL, Z. *Didaktika plavání pro 2. stupeň základní školy.* Olomouc: UP, 1992. ISBN 80-7067-137-8
- ŠKOROVÁ, J., ŠKVOR, D. *Proč zlobím? Lehká mozková dysfunkce LMD/ADHD.* 1. vyd. Praha: Triton, s. r. o., 2003, ISBN 80-72554-407-1
- ŠTOCHL, J. *Škála pro hodnocení plavecké úrovně předškolních dětí. Diplomová práce.*

Praha : FTVS, 2002.

TRAIN, A. *Specifické poruchy chování a pozornosti. 1. vyd.* Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-131-2

TŘESOHRAVOVÁ, Z. *Lehká mozková dysfunkce v dětském věku. 1. vyd.* Praha: Avicenum, 1983. ISBN 08-011-83

ZELINKOVÁ, O. *Poruchy učení. 1. vyd.* Praha: Portál, 1994. ISBN 80-85267-76-4

Internetové zdroje:

Charakteristika specifických poruch učení

URL: <<http://www.pppnj.adslink.cz>> [citováno 8. března 2008]

URL: <<http://www.pppnj.adslink.cz/data/odborneclanky/SPU.html> > [citováno 8. března 2008]

Kebza, J. URL: <<http://www.pppnj.adslink.cz/data/odborneclanky/adhd.html>> [citováno 25. března 2008]

EEG BIOFEEDBACK, PSYCHOLOGIE, EEG LABORATOŘ

URL: <<http://www.eegbiofeedback.cz/cesky/cesky.php>> [citováno 11. duben 2008]

URL: <<http://www.biofeedback.studioplus.cz/>> [citováno 11. dubna 2008]

9. Přílohová část

- **Příloha č. 1:** Rámcový plán plavecké výuky nedostatečně pohybově disponovaných jedinců trpících specifickou vývojovou poruchou učení (SPU), poruchou pozornosti a chování (ADHD) nebo vývojovou poruchou koordinace.
- **Příloha č. 2:** Fotografie
 - 1) Obr. 1: Plavecký bazén YMCA
 - 2) Obr. 2: Organizace plavecké výuky
 - 3) Obr. 3: Relaxace během výukové lekce
 - 4) Obr. 4: Hravé prvky během výukové lekce
 - 5) Obr. 5: Skoky během výukové lekce

• **Příloha č. 1:**

Rámcový plán plavecké výuky nedostatečně pohybově disponovaných jedinců trpících specifickou vývojovou poruchou učení (SPU), poruchou pozornosti a chování (ADHD) nebo vývojovou poruchou koordinace.

1. výuková lekce:

Cíl: seznámení s novým prostředím, adaptace na vodní prostředí, sestavení a testování výzkumného souboru

Úkoly:

- 1) orientace ve sprchách a toaletách
- 2) poučení o bezpečnosti a hygieně
- 3) sestavení a úvodní testování výzkumného souboru
- 4) hry pro adaptaci na vodní prostředí
- 5) relaxace (využití velkých desek)
- 6) zhodnocení (např. pochvaly, motivace)

2. výuková lekce

Cíl: adaptace na vodní prostředí, výdech do vody, ponoření obličeje,

Úkoly:

- 1) hry pro adaptaci na vodní prostředí (např. napodobivá cvičení, chůze vodou, poskoky)
- 2) potopení po bradu (foukání bublin), ponoření obličeje, hry pro nácvik výdechu do vody
- 3) relaxace (využití velkých desek)
- 4) hravé prvky
- 5) zhodnocení

3. výuková lekce

Cíl: adaptace na vodní prostředí, poznání pocitu vztlaku a odporu vody, potopení obličeje a hlavy, zlepšování jemné a hrubé motoriky

Úkoly:

- 1) opakování her pro adaptaci na vodní prostředí
- 2) hry pro nácvik výdechu do vody, potopení obličeje, potopení hlavy
- 3) hry pro zlepšení jemné a hrubé motoriky, rytmus
- 4) relaxace (vznášení)
- 5) cvičení pro pocit vztlaku a odporu
- 6) skoky na mělčině s dopomocí
- 7) zhodnocení

4. výuková lekce

Cíl: adaptace na vodní prostředí, cvičení pro pocit vztlaku a odporu vody, výdech do vody, orientace v prostoru, nácvik splývavé polohy

Úkoly:

- 1) volná hra, rozběhání, (např. ve dvojicích)
- 2) hry pro potopení, výdech do vody
- 3) hry pro zlepšení jemné a hrubé motoriky, rychle a pomalu
- 4) relaxace (vznášení)
- 5) nácvik splývavé polohy s dopomocí
- 6) skoky na mělčině s dopomocí a bez dopomoci
- 7) zhodnocení

5. výuková lekce

Cíl: výdech do vody, držení plavecké desky, splývavá poloha, nácvik střídavého pohybu dolních končetin, cvičení pravo – levé orientace

Úkoly:

- 1) volná hra, rozběhání, poskoky, potápění
- 2) hry pro potopení, výdech do vody
- 3) cvičení pravo - levé orientace
- 4) relaxace
- 5) hry pro nácvik splývavé polohy
- 6) nácvik prvku (kraulové nohy)
- 7) hravé prvky

- 8) zhodnocení

6. výuková lekce

Cíl: opakované výdechy do vody, potopení a orientace pod vodou, zdokonalování jemné a hrubé motoriky, skoky

Úkoly:

- 1) volná hra, rozběhání, poskoky, potápění
- 2) cvičení pro zdokonalování jemné a hrubé motoriky, koordinace pohybů
- 3) relaxace
- 4) potápění, orientace pod vodou
- 5) skoky do vody (ze sedu bez pomoci) na mělčině
- 6) zhodnocení

7. výuková lekce

Cíl: opakované výdechy do vody, zlepšování rytmu a koordinace pohybů, odraz do splývavé polohy, nácvik splývání na zádech

Úkoly:

- 1) volná hra, rozběhání, poskoky, potápění
- 2) cvičení na zlepšování rytmu a koordinaci
- 3) hry pro potopení, výdech do vody
- 4) relaxace
- 5) hry pro nácvik splývavé polohy (odraz s deskou), nácvik splývání na zádech
- 6) hravé prvky
- 7) zhodnocení

8. výuková lekce

Cíl: opakované výdechy do vody při splývání, nácvik znakových nohou, samotný seskok, zlepšování rytmu a koordinace pohybů

Úkoly:

- 1) volná hra, rozběhání, poskoky, potápění
- 2) cvičení na zlepšování rytmu a koordinaci

- 3) nácvik znakových nohou
- 4) relaxace
- 5) splývání s odrazem a současně pokus o výdech (kraulové nohy – rytmus)
- 6) samostatný skok na mělčině
- 7) zhodnocení

9. výuková lekce

Cíl: procvičování koordinace, nácvik prsových paží, orientace pod vodou

Úkoly:

- 1) volná hra, rozběhání, poskoky, potápění
- 2) cvičení na zlepšování rytmu a koordinaci
- 3) orientace pod vodou
- 4) relaxace
- 5) nácvik prsových paží ve stoje
- 6) hravé prvky
- 7) zhodnocení

10. výuková lekce

Cíl: průběžné testování, hry ve vodě

Úkoly:

- 1) průběžné testování získaných dovedností
- 2) hravé prvky
- 3) zhodnocení

11. výuková lekce

Cíl: procvičování pravé a levé orientace, změny poloh při splývání, opakování kraulových nohou, nácvik prsových nohou, rytmus dýchání

Úkoly:

- 1) volná hra, rozběhání, poskoky, potápění
- 2) hry na výdech a potopení hlavy, splývání s odrazem v různých polohách
- 3) hry na procvičování pravé a levé orientace

- 4) relaxace
- 5) nácvik prsových nohou, opakování kraulových nohou
- 6) skoky, podplouvání
- 7) zhodnocení

12. výuková lekce

Cíl: cvičení na výdrž a koncentraci, orientace pod vodou, nácvik prsových nohou,

Úkoly:

- 1) volná hra, rozběhání, poskoky, potápění
- 2) hry pro výdrž a koncentraci
- 3) lovení předmětů
- 4) relaxace
- 5) nácvik prsových nohou s deskou
- 6) hravé prvky
- 7) zhodnocení

13. výuková lekce

Cíl: orientace pravo - levá, opakování znakových nohou, zdokonalení prsových nohou, nácvik souhry prsových nohou a paží, skoky s deskou

Úkoly:

- 1) volná hra, rozběhání, poskoky, potápění
- 2) hry pro zdokonalování pravo – levé orientace
- 3) opakování znakových nohou s deskou a bez desky
- 4) relaxace
- 5) prsové nohy u stěny, prsové nohy s deskou
- 6) hry pro splývání
- 7) souhra prsových nohou a paží bez dýchání
- 8) skoky s deskou na hloubce
- 9) zhodnocení

14. výuková lekce

Cíl: rytmus dýchání, souhra prsového způsobu, startovní skok

Úkoly:

- 1) volná hra, rozběhání, poskoky, potápění
- 2) hry pro rytmus dýchání
- 3) zdokonalení souhry prsového způsobu, bez dýchání
- 4) relaxace
- 5) prsové nohy s deskou, vzdálenost
- 6) průprava startovního skoku (dřep)
- 7) zhodnocení

15. výuková lekce

Cíl: koordinace pohybů, soustředění, rytmizace, souhra prsového způsobu s dýcháním, nácvik nádechu do strany s kraulovým kopem

Úkoly:

- 1) volná hra, rozběhání, poskoky, potápění
- 2) hry pro nácvik nádechu do strany, splývání a kraulový kop
- 3) hry na soustředění, koordinaci a potápění
- 4) relaxace
- 5) souhra prsového způsobu s dýcháním (nadlehčovací pomůcky)
- 6) hravé prvky
- 7) zhodnocení

16. výuková lekce

Cíl: koordinace dýchání, zdokonalení prsového způsobu s dýcháním, opakování znakových nohou, startovní skok ze stoje

Úkoly.

- 1) volná hra, rozběhání, poskoky, potápění
- 2) hry na koordinaci dýchání a záběru
- 3) znakové nohy a deskou a bez desky
- 4) relaxace

- 5) souhra prsového způsobu s dýcháním (nadlehčovací pomůcky)
- 6) startovní skok ze stoje (obměny skoku)
- 7) zhodnocení

17. výuková lekce

Cíl: orientace pravo – levá, soustředění, nácvik kraulových paží, potápění v hloubce

Úkoly:

- 1) volná hra, rozběhání, poskoky, potápění
- 2) hry pro orientaci od vodou, pravo – levá orientace
- 3) nácvik kraulových paží (při splývání)
- 4) relaxace
- 5) potápění v hloubce
- 6) hravé prvky
- 7) zhodnocení

18. výuková lekce

Cíl: plynulé výdechy do vody, koordinace pohybů, opakování nácviku kraulových paží, zdokonalování prsového způsobu, skoky

Úkoly:

- 1) volná hra, rozběhání, poskoky, potápění
- 2) hry pro rytmické dýchání
- 3) opakování nácviku kraulových paží se zapojením kraulových nohou, různé polohy splývání
- 4) relaxace
- 5) prsovým způsobem překonat vzdálenost
- 6) startovní skok se splýváním (různé obměny)
- 7) zhodnocení

19. výuková lekce

Cíl: zdokonalování pravo – levé orientace, zdokonalování prsového způsobu, změny splývací polohy

Úkoly:

- 1) volná hra, rozběhání, poskoky, potápění
- 2) hry pro zdokonalování pravo – levé orientace
- 3) zdokonalování prsového způsobu s pravidelným dýcháním
- 4) relaxace
- 5) hry zaměřeny na změny splývavé polohy
- 6) hravé prvky
- 7) zhodnocení

20.výuková lekce

Cíl: závěrečné vyhodnocení počtu uplavaných metrů, hry ve vodě

Úkoly:

- 1) přezkoušení sledovaného souboru
- 2) hravé prvky
- 3) zhodnocení

- **Příloha č. 2: Fotografie**

Obr. 1: Plavecký bazénu YMCA



Obr. 2: Organizace plavecké výuky



Obr. 3: Relaxace během výukové lekce



Obr. 4: Hravé prvky během výukové lekce



Obr. 5: Skoky během výukové lekce

